

保健だより 5月号

徳島北高校 令和3年5月17日発行

実践、北高ライフ!

- ・3密を避ける
- ・手洗い
- ・マスク着用
- ・教室の換気



春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。しかし、体や心に疲れが出て、けがをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠や休息をとりましょう。

＊ ＊気づいていますか？ ころの SOS ＊ ＊

「ない」と「なければ」



入学、進級から1か月。がんばりすぎた体や心にこんな「ない」はない？

- 眠れない
- 食欲がない
- 楽しくない
- やる気が出ない
- 人と会いたくない

体や心の疲れは誰にでもあります。でも、いつもよりつらいなと思ったら、ちょっといつもの自分を振り返ってみませんか？

もしこんな「なければ」でいっぱいならー。

- 自分がやらなければ
- 完璧にやりとげなければ
- 決めたことは守らなければ
- 友だちにやさしくしなければ
- 友だちとなかよくしなければ

たまには自分に甘くなってもいいのです。「がんばり」を少し休けいしませんか？



心が疲れてしまったら・・・

体を動かす



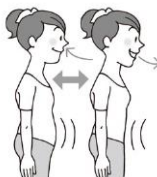
気持ちを書き出す



周りの人に相談する



腹式呼吸をする



好きな音楽を聴く



のんびり過ごす時間を作る



参考：日本学校保健研修社「健」2021年5月号

リラックスタイムをつくらう

新型コロナウイルス感染拡大防止について

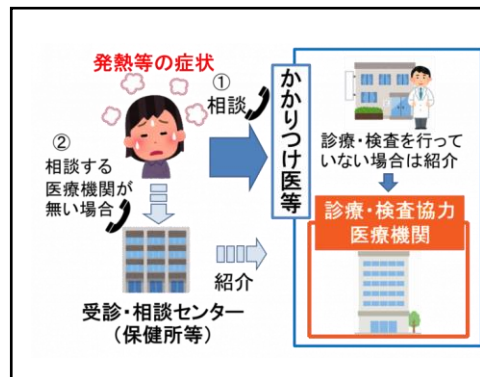
県内でも変異株による感染が拡大しており、「とくしまアラート」が「感染拡大注意・急増」に引き上げられました。

また、この変異株は感染力が高く、子ども同士でも感染し、子どもであっても重症化するリスクがあります。

発動日時 令和3年4月20日21時

感染観察	感染拡大注意	特定警戒
注意	強化	急増
		ステージIII

↑現在のアラート



* 発熱等の症状がある場合、まず身近なかかりつけ医に電話相談し、受診や検査の指示を受けるようにしましょう。

* かかりつけ医がなく、相談できる医療機関もない場合は、「受診・相談センター」(電話 0570-200-218 (24時間体制))に電話をすれば受診可能な「診療・検査医療機関」が案内されます。

参考：徳島県HP「徳島県新型コロナウイルス対策ポータルサイト」

ほっと一息。相談室より

みなさん、こんにちは。気がつけば中間考査と総体が近づいてきていますね。どちらもベストが尽くせるよう応援しています。そんな中「やる気が出ない」「スマホばかりしている、どうしよう」などと焦ったり悩んでいる人はいませんか？

今年度からスクールカウンセラーの和田邦美先生が毎月第1、3火曜日に来校します。今月は18日が来校日です。各教室、保健室前、教育相談室前に案内と申込用紙を掲示しますので、申込用紙に記入して担任の先生か保健室の先生か榊まで提出してください。