



レ イ ン ボ ウ Rainbow

令和2年度
4月号 No.1
京都西山高等学校
保健室

新学期が始まりましたが、いつもと違うスタートとなってしまいました。今、日本だけでなく世界中で新型コロナウイルスの脅威により、当たり前前の日常が奪われています。まず大切なことは「自分の健康を守ること」です。それから「ほんの少しの思いやり」をもって行動できると良いですね。

保健だよりの名前が新しくなりました ～「Rainbow」に込めた思い～

あなたらしさを大切にしてほしい、という思いを込めました。いろいろな色があるように、いろいろな気持ちがあったり、いろいろな人がいたりします。どんな自分でも OK と思える人になってほしいと思っています。また、それと同時に、いろいろな友だちを OK と認められる人に育ってほしいという思いも込めました。



「非日常」はストレスになる

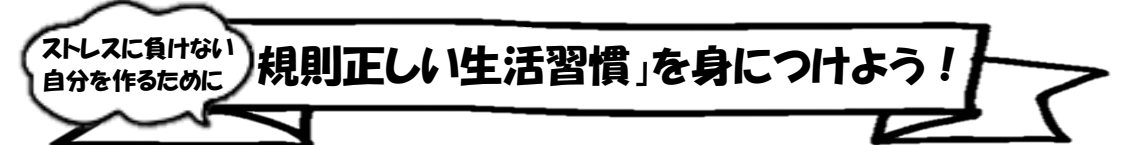
非日常的な状況は、ストレスになります。ストレスは上手く対処をしないと、さまざまな症状となり現れます。例えば、ちょっとしたことでイライラしてしまったり、やたらと落ち込みやすくなったり、不安になったり、不眠や頭痛、腹痛といった身体症状として現れることもあります。

ストレスをゼロにすることはできません。ストレスとは「うまく付き合う」ことがポイントです。

また、ストレスを自覚することは簡単ではありません。なぜなら、ストレスは目には見えないし、決まった症状でもないからです。自分の気持ちや気分、体調に不調がある場合はストレスが原因の可能性もあると考えてみるといいかもしれません。

ストレス解消…の前に大切なこと

「ストレス＝ストレス解消」と考える人も多いと思いますが、まず大切なのは、ストレスにある程度耐えられる自分をつくることです！そのため、重要なのは「規則正しい生活習慣」です。



→ 決まった時間に寝て、朝にちゃんと起きよう

睡眠不足、や睡眠リズムの乱れは気持ちが不安定になります。体調不良にもつながります。(体内時計が乱れ、ホルモン分泌などが乱れるため)

→ 3食バランスのとれた食事をしよう

最近では、栄養が不足することで気持ちの不調が引き起こされることが分かっています。ビタミン類は体の調子を整えます。野菜などを積極的にとるようにしましょう。

→ 適度な運動をしよう

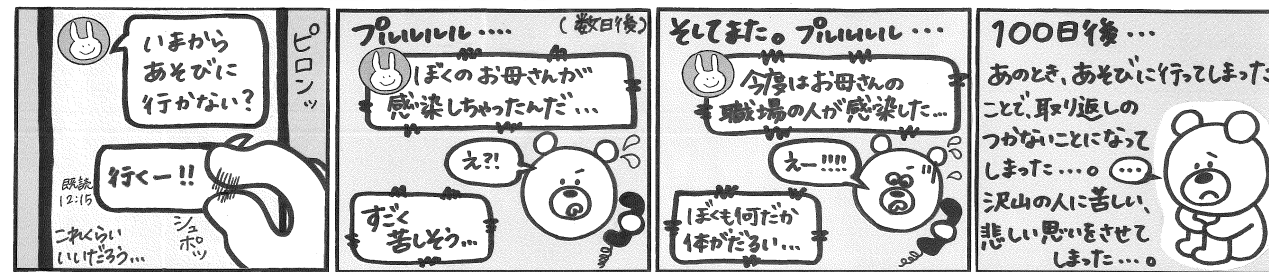
昼間の活動量が少なすぎると、なかなか寝つけなかったり、食欲の低下にもつながります。近所の散歩や部屋の中でもできるような簡単な運動から取り組んでみましょう。

感染症予防は思いやり

100日後に笑顔のクマ



100日後に後悔するクマ



100日後、みんなが笑顔でいられるための行動

手洗い、うがい

帰宅時や食事の前など、こまめな手洗い、うがいを心がけましょう。
→ 接触感染をふせぐことができます。

咳エチケット

咳やくしゃみをするときは、ティッシュ等で口や鼻をおおったり、マスクを着けましょう。
→ 飛沫感染を防ぐことができます。

外出を控える(「3密」をさける)

「換気の悪い密閉空間」「多数が集まる密集場所」「間近で会話や発声をする密接場面」を避けることが重要だといわれています。こういった3つの「密」をさけるためにも不要不急の外出は控えましょう。
→ 人に感染させてしまう、自分が感染してしまうことを防ぎ、集団感染を予防できます。



規則正しい生活を送っておくと、学校が再開してからの体調不良も少なくなるので一石二鳥！

