



保健だより

泉松陵高校 保健室
2020. 4. 15

新年度が始まりました。新型コロナウイルス感染症の影響で、すべての人が生活や環境の変化を感じ、ストレスを抱えていると思います。

先が予測できない毎日を過ごすには、意識的に不安や焦りと向き合い、目の前のやるべきことに集中してください。必ず感染症は収束する日がやってきます。そのときを悲観的にならずに準備をして待ちましょう。

新型コロナウイルス感染症について

世界中で猛威を振るっているのは承知の通りと思います。状況は、日々変わっていきますので、正確な情報をつかみ感染の予防に努めてほしいと思います。

3つの【密】、絶対に避けて

換気の悪い
密閉空間



むんむん

大勢がいる
密集場所



ぎゅうぎゅう

間近で会話する
密接場面



がやがや

【休校中の過ごし方】

*毎日、規則正しい生活を送っていますか？

朝日を浴びること、朝食を取ることが体内時計のリセットには必要です。体内時計が狂うと、精神的にもダウンします。

*体を動かしていますか？

散歩やジョギングを制限する必要はありません。大人数で密集しなければ、ストレスの解消にもなりますので、意識的に体を動かしましょう。
(動画で、ストレッチ・ヨガなど、参考にしてはどうでしょう)

*不安な気持ちを、親しい人に話していますか？

不安や焦りを感じていない人はいません。そんな時、自分の気持ちを話すことはとても大切です。
あなたの気持ち、我慢しないで！！

