

保健だより

令和2年5月13日発行
大島高校 保健室

5月の代を咲かせるのは?

こんな英語のことわざを
知っていますか?

【April showers bring May flowers.】

(4月の雨が5月の花を咲かせる)



「つらいことがあっても、きっと後でいいことがあるよ」と教えてくれる言葉です。日本でいう「苦あれば楽あり」。

こんな表現もあります。

【Take the bad with the good.】

(いいことも悪いことも受け入れなさい)

「楽あれば苦あり」「毎日いいことばかりあるわけじゃない」という意味ですね。

今のあなたには、どちらの言葉が響きますか? 嫌なことがあった日は、声に出して言ってみるのもいいかもしれませんね。



延期になった健康診断について

新型コロナウイルス感染症の影響で健康診断日程が下記の通り変更になりましたのでお知らせします。

健康診断項目	対象	日程
心電図検査	1年生	5月25日(月)
尿検査二次	一次陽性者	5月20日(水), 21日(木)
尿検査二次(予備日)	5月20, 21日の未提出者	6月3日(水), 4日(木)
内科検診	2年生, 3年生	7月~8月に実施予定 ※学校医に相談中。決まり次第保健だよりでお知らせします。

ストレスに気づくきっかけに 自分の考え方は...?

同じ出来事が起きても、浮かぶ考えや気持ちは人それぞれ。その分、ストレスの受け方も違ってきます。自分の考え方のクセを知っておくと、ストレスと上手につきあう手助けになりますよ。さて次の場面、自分ならどんなふうに考えるでしょうか?

……→ 友だちにあいさつをしたけど、返事がなかった



今回の場合は Cさん Dさんの考え方はストレスをためがち!

見方や考え方をちょっと変えてみると気持ちが楽になるよ

ストレスが大きくなると... こんなSOSに要注意!

こころのSOS



- イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣きだしてしまう
- 気分が落ち込んでやる気が出ない など

からだのSOS



- 頭、肩、お腹などが痛くなる
- ぐっすり眠れない
- 食欲がなくなったり、食べすぎたりする など

SOS に気がついたら

できるだけ早い対処が大切です。ひとりではがんばりすぎず、友だちや家族に話しましょう。保健室も力になりますので、相談しにきてください。

保健室



自分でできる

おすすめのリフレッシュ



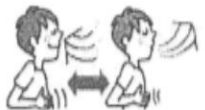
からだを動かす



音楽を聞いたり歌ったりする



今の気持ちを紙に書いてみる



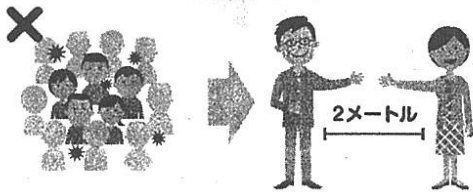
腹式呼吸をくりかえす

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

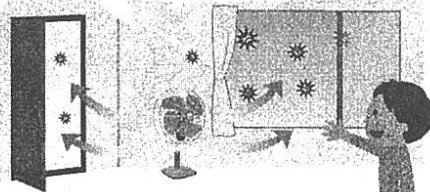
「密閉」「密集」「密接」しない!

●「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意!

他の人と
十分な距離を取る!



窓やドアを開け
こまめに換気を!



屋外でも密集するような
運動は避けましょう!

少人数の散歩や
ジョギングなどは大丈夫

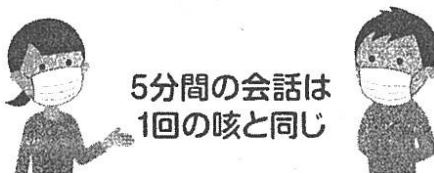


飲食店でも距離を取りましょう!

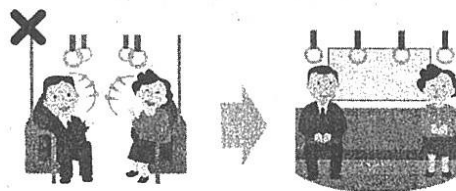
- ・多人数での会食は避ける
- ・隣と一つ飛ばしに座る
- ・互い違いに座る



会話をするときには
マスクをつけましょう!



電車やエレベーターでは
会話を慎みましょう!



首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚生労働省フリーダイヤル

厚労省 コロナ

検索

0120-565653



【SNS心の相談】

厚生労働省では、今般の新型コロナウイルス感染症の影響による心の悩みについて、チャット形式で相談を受け付けています。(詳細は厚生労働省のホームページを御覧ください)。

受付時間：平日(18時～21時30分)

土日祝日(14時～21時30分)

※なお、新型コロナウイルス感染症に関する一般的な相談を行いたい方は都道府県等が設置している電話相談窓口、新型コロナウイルス感染症が疑われる方は、帰国者・接触者相談センターにご相談ください。

○鹿児島県が設置している電話相談窓口(受付時間：8時30分～17時15分)

県庁暮らし保健福祉部健康増進課 099-286-2720

○帰国者・接触者相談センター(受付時間：8時30分～17時15分)

名瀬保健所 52-5411