

保健通信　5月号

湯本高校保健室
令和3年5月31日発行

新学期がスタートして1ヵ月が過ぎました。新入生のみなさんは、学校生活には慣れましたか？2、3年生は、1年生の頼れる先輩として学校生活を送ることができていますか？緊張もほぐれ、ゴールデンウイークも過ぎ、疲れがたまる時期です。新型コロナウイルスもまだまだ予断を許さない状況です。もう一度自分自身の生活リズムを見つめ直し、整えるように心がけましょう。

新型コロナウイルス感染症が心に与える影響とは



新型コロナウイルス感染症対策によって、私たちを取り巻く環境が大きく変化し、新たなストレス要因が生まれています。感染症への恐怖や行動制限への不満、経済的な行き詰まりや焦燥感など、先の見えない不安が知らず知らずのうちに蓄積され、心の不調の原因となることもあります。

心の不調は自分では気づきにくいため、「少し疲れているだけ」などと見過ごされ、放置してしまうと、うつ病や心の病気に進展してしまうこともあります。

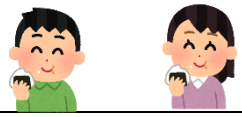


新型コロナウイルス感染症から自分を守るためのメンタルヘルス対策！！



規則正しい生活のリズムを保つ！ 規則正しい生活を送ると、心のリズムが安定します。夜更かしや食生活の乱れに注意しましょう！	**睡眠をとって心身の疲れを癒す！** 睡眠には心身の疲労回復効果があります。質の良い睡眠のため、寝る前にスマホを見るのは控えましょう。	**規則正しい食事をとりエネルギーを補充！** 食生活の乱れは、心の不調につながります。1日3回、バランスの良い食事を心がけましょう。	**体を動かしてリフレッシュ！** 軽い運動やストレッチを行うと頭がスッキリとほぐれます。人の密集しない時間帯を選び、ウォーキングするのもおすすめです。
合理的な考えをさがす！ 「もし感染したら」と考えてしまうときは、反対に最良のことを思い浮かべましょう。合理的な考えを見つけ出し、紙に書き読み返すのも、不安を打ち消すのに効果的です。	**やるべきことに取り組む！** 仕事や宿題など目の前のやるべきことに集中して、目に見えないウイルスに対する恐れにとらわれすぎないようにしましょう。	**刺激的なメディアの情報は受け流す！** メディアの情報は、全体の一部を切り取ったり、誇張していたりすることがあります。鵜呑みにせず、振り回されないことが大切です。	**ソーシャルディスタンシング！** 感染拡大防止のために人との物理的な距離を保つことは大切ですが、孤立しないように電話などで積極的にコミュニケーションを図りましょう。








6月の行事予定

14日(月)　内科検診(2年生)　17日(木)　歯科検診(全学年)
21日(月)　内科検診(3年生)　22日(火)　内科検診(1年生)

カウンセラー来校日

6月3日(木) 10日(木)
17日(木) 24日(木)