

保健だより

令和2年5月11日発行

大崎海星高等学校 保健室

№3



臨時休業が5月末まで延長になりました。みなさん、元気に過ごしていますか？1人の時間を楽しんでいる人、休業に飽きてしまっている人、ここぞとばかりに集中して勉強や趣味に取り組んでいる人、一人一人違うと思います。先生たちも、学校が再開するまでの間に何ができるかな？と考えながら、みなさんが登校してくるのを待っています。なるべく「規則正しい生活」を保って、学校再開に備えましょう！

チェックとしてみよう

～「からだとこころのSOS」～



からだの
SOS



- 頭が痛い
- おなかが痛い、下痢をしている
- 食欲がない
- 眠れない
- なんとなくだるい
- 息が苦しい
- 目がかすむ
- 耳鳴りがする

- 落ち着かない
- やる気が出ない
- イライラする
- 不安やあせりを感じる
- 悲しい感じがする
- 気持ちが沈む
- 何も(好きなことも)やりたくない



こころの
SOS

今のような状況の中では、悲しくなったり、戸惑ったり、イライラしたりするのは普通のことです。自分の感じるストレスを否定せず、適切に対応してください。

SOS に気が付いたら...

一人で頑張りすぎず、友だちや家族に話をしてみましょう。

家族や友だちと連絡をとり、社会との接点を作ることは大切です。

信賴している人と話す気持ちが楽になることもあります。会いに行けなくても、電話やラインなど、連絡をとる手段を考えてみましょう。

困ったときは、学校に連絡しても構いません。相談先もいくつか紹介します。

●新型コロナウイルス感染症関連 SNS 心の相談

(平日：18時～21時30分、土日祝：14時～21時30分)

●こころのライン相談@広島県(火・木・日の17時～21時)

●広島こころの電話 082-892-9090

(月・水・金の9時～12時、13時～16時30分)

●広島いのちの電話 082-221-4343 (24時間)



規則正しい生活リズムを保ちましょう。

生活リズムが乱れると心身の不調に直結します。食事、学習、睡眠の時間を固定して、生活リズムを整えましょう。

気持ちが落ち込んだり、心の健康が下がったとき、心が回復していくには、規則正しい生活がカギになります。できるだけいつもどおりを心がけましょう。

保護者の皆さまへ

新型コロナウイルスによって、多大なストレスや御負担があると思います。

保護者の皆さまご自身も心身の健康管理に気を付けて、できる限り普段通りの生活をお過ごしください。

もし、気持ちの変化や体調の変化が起こり、日常生活に支障が出る場合には、早めに休息をとり、必要に応じて専門機関の利用も御検討ください。

また、生徒の皆さんのことで気になることや心配なことがありましたら、学校へご連絡ください。