



心と体のサインを受け止めてみよう

千葉市立轟町中学校 保健室
(R2. 4. 28)

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、一斉休校が始まってから9週間がたちました。いつもと違う生活が続くと、眠れなかったり、食欲が落ちたり、不安な気持ちが続きたりすることがありますが、それは誰もが感じる自然な反応です。同じ出来事でも、感じ方は人によって違うので、「みんなは元気そうなのに、自分だけ不安なのは変かも」と思う必要は全くありません。

こうした心や体のサインは、時間がたつと自然に落ち着いてくるものですが、不安な時や困った時は、一人で抱え込まず、信頼できる大人に相談してみましょ。誰かに聞いてもらって気持ちを受け止めてもらえるだけで、きっと気持ちが楽になりますよ。



心と体のサインチェック！最近こんな症状はないですか？***

<ul style="list-style-type: none"> ・眠れない ・食欲がない ・体がだるい ・頭が痛い、頭が重い ・おなかの調子が悪い（下痢や便秘） ・息苦しい 	<ul style="list-style-type: none"> ・イライラする ・不安な気持ちが続く ・急に涙が出る ・勉強に集中できない ・以前は楽しかったことが楽しめない ・何もする気になれない
---	--

「なるべくいつも通りの生活」を心がけよう！

心と体の健康を保つには、いつもと違う状況でも、なるべくいつも通りの生活を心がけることが大切です。感染症対策に気を付けながら、できることをやっていきましょう。

<p>①同じ時間に起きて寝る</p>	<p>②朝、太陽の光を浴びる</p>	<p>③同じ時間に食事を食べる</p>
<p>④横にならずに起きて生活</p>	<p>⑤計画的に勉強して達成感</p>	<p>⑥運動不足に注意</p>
<p>⑦ニュースは大人と一緒に見る</p>	<p>⑧ゆっくり入浴</p>	<p>⑨趣味で楽しい時間を</p>



感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

① 手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に

・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

② 咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる



マスクを着用する(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う



2 ゴムひもを耳にかける



3 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省 検索

