

ほけんだより

相模中学校
保健室

みなさん、毎日会えないですが、家での過ごし方に通じていますか？
テレビやスマホなどで毎日のように新型コロナウイルス感染症の情報が
飛び交い、内容におりて不安に感じたり、気持ち落ち込んでくることも
あると思います。多量の情報は不安をあおりますので、情報は制限
にし、ストレスをため過ぎないようにしましょう。また、毎日規則正しい生活(20項目)
の中から元の学校生活に戻ってくるだろうと想定し、規則正しい生活に
少し近づいていきましょう。次に学校を合点日を楽しく(20項目)!

家での過ごし方について

学校の休みの長さが、友達と遊ぶときも家での
過ごし方が重要で、気持ちよく(楽しく)過ごすことが
あります。そうなるために、以下の工夫をしてみてください。

規則正しい生活をしましょう

遅くとも11時30分までに
朝は、学校の登校時間に
おきかえましょう。

適度の運動やリラックス できる時間をとりましょう

家の周りや公園で歩く
時間をとるのもいいですよ

感染予防の工夫をしましょう

原則として(味付け制限)
の食事は出来る限り
家で食べるようにしましょう

新型コロナウイルスに関する テレビやネットの情報は、 見極めをしましょう。

見極めをしましょう。
見極めをしましょう。

家族や友達と話す 時間をもちましょう

ゲームやスマホ、動画の
見たり聞いたり増やさない
ようにしましょう。家族と話したり
会えない友人とは電話を
したり、手紙を書いたり
メールをしましょう。

気持ちを(楽しく)なため 家族や学校の先生などに 相談しましょう。

気持ちを(楽しく)なため...
相談しましょう。気持ちを(楽しく)なため...
相談しましょう。

いじめをしないようにしましょう

新型コロナウイルス感染症は、
家族や友達からうつることも
あります。いじめをしない
ようにしましょう。

保護者の皆様へ

新型コロナウイルスについては連日メディアで大量の情報が流れていき、
専門家や感染者がでるたびに、感染拡大のスピードが速く感じられる。また、
感染のリスクが不安で、日々の生活にストレスが多く感じられる。また、
学校や学業の長い休校に伴い、多大な負担がある中、
保護者の方自身も、お子様の新型コロナウイルスについて一緒に考えたい。

* 保護者自身も、体調を維持してください。

この変化や不安、不眠症などの症状が現れたら、頭や肩の
痛みの解消や、深呼吸やストレッチ、規則正しい生活、睡眠の
確保、可能な範囲の運動、手洗いや消毒、周りの大人が落ち込んでい
れば、自然と落ちることもありません。

* 不安をあおるようなメディアに接する時間を減らし、心配せざる ように減らしましょう。正しい情報は公的のホームページなどで ご確認ください。

新型コロナウイルス感染症が拡大の時期の頃、私自身も多量の情報は
テレビやネットで見たり不安に感じることがありましたが、正しい
情報は公的のホームページで確認するようにしています。

神奈川県新型コロナウイルス感染症コールセンター

045-285-0536 (午前9時～午後9時)

厚生労働省電話相談窓口(コールセンター)

0120-565653 74-97711 (午前9時～午後9時)

LINE相談「19の17とライン」がおすすめです

24時間LINE相談ができます。この健康に関する相談は、
神奈川県の本ホームページに2次元コードがあります。