



令和2年5月8日



No. 4 小笠原中学校 保健室

新型コロナウイルスの心配が続く中でのゴールデンウィークでしたが、皆さんのように過ごしたでしょうか。リフレッシュできたでしょうか。

新学期が始まって、1ヶ月が経ちました。緊張がほどけて、疲れの出る頃です。そして、“5月病”と言われるように、心もなんとなく「だるい・めんどろ・おっくう」になりがちです。身体ももちろんですが、心も調整をしていきましょうね。

「疲れたな」と思ったら、自分のホッとする時間を大切にしてみましょう。もちろん、保健室を利用するのも大歓迎ですよ。



～5月の保健目標～

病気を早期治療し、
健康な体を作ろう！

5月の補食内容

8日(金) ヨーグルト

13日(水) ヨーグルト飲料

29日(金) ヨーグルト

布マスクを使ったら、正しく消毒！

不織布マスクが手に入りづらい現在、手作りできて、繰り返し使える「布マスク」を着けている人が増えています。

もちろん布マスクも感染拡大を抑えるという視点では効果がありますが、予防的な観点では、効果が少ないと言われています。また、繰り返し使える分、正しく消毒ができていないと、逆効果になってしまうこともあります。

布マスクを使う際は、正しく消毒をして、衛生的に使えるように心がけましょう！

布マスクの正しい消毒の仕方



①標準濃度の衣料用洗剤（使用量の目安に従って洗剤を水

に溶かしたもの）にマスクを10分ひたし、水道水でた

めすすぎをしたあと、マスクの水気をきる。

②塩素系漂白剤15mlを水1Lに溶かして、マスクを10分

ひたす。

③水道水を用い十分にすすぐ。

④清潔なタオルに挟んで水分を吸い取る。

⑤形を整えて干す。

引用元：外で使用していたマスクのケア～マスク(布)の洗い方～／花王 衛生科学情報



5月の保健行事

13日(水)

食育講話

「おやつのとりに方について
考えよう」

22日(金)

お弁当の日(26日から変更)

29日(金)

AED講習

⚠ 同サイトには「炊事用手袋を使用する」といった複数の注意点も書かれているので、洗う際には合わせて確認するようにしましょう。

「心の健康管理」はじめませんか？



❖「ストレス」って？

ストレスは、様々な出来事がきっかけとなって引き起こされます。

あなたが今、「何となく調子が悪い」と感じるとしたら、もしかしたら、ストレスのせいかもしれません。頑張りすぎているのかもしれません。

また、ストレスの受け方は人それぞれ。強く感じる人もいれば、そうでない人もいます。ここで大切なポイントは、一つ一つのストレスが大したことではなくても、いくつかのストレスが重なるときは、注意が必要です。

❖「ストレス」のサイン

自分のストレスに気付けるようになると、適切に休むことができるようになります。自分のストレスに気付けるように、心がけておきましょう。

早めにストレスに気付いて、適切に休むことが、心と体の健康には大切です。

心のサイン

- ・不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる。
- ・ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする。
- ・気分が落ち込んで、やる気がなくなる。
- ・人づきあいが面倒になって避けるようになる。

体のサイン

- ・肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる。
- ・寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める。
- ・食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎしてしまう。
- ・下痢したり、便秘しやすくなる。
- ・めまいや耳鳴りがする。

❖「ストレス」には、早めの対処が大切

ストレスのサインに気付いたら、できるだけ早めに対処しましょう。一人でガマンしないで、誰かに相談してみましょう。

自分でできるストレスケアにトライしてみるのもおすすめです。誰かに話したり、気分転換をしたり、ゆっくり休むなどすることで、心も体も軽くなっていくなら、まず心配ありません。今抱えているストレスは、自分でコントロールできる範囲といえそうだからです。

もしも、眠れない日が続いたり、心の不安定な状態が数週間も消えない、何もする気になれない、すぐに疲れてしまう、というときは一人で頑張ろうとしないこと。大きすぎるストレスで、こころが折れてしまったのかもしれないからです。

そんなときは、今のつらさを家族や友達、先生、スクールカウンセラーなど、誰かに相談してみてください。力になってくれる人が、絶対にいます。

