保健だより　6月その②

令和２年６月２３日
足利市立第二中学校
第５号

６月１日の学校再開に合わせたように真夏のような暑さが始まりましたね。１１日には関東地方も梅雨に入り梅雨独特の蒸し暑い日が続いているところですが、体調を崩したりしていませんか。コロナウイルスと熱中症の両方に気をつけなければいけないので対応が難しい時期ですが、工夫をしながら乗り切りましょう。

心と身体の健康観察

学校が再開して３週間が経ちました。欠席や早退も少なく、みんなとっても頑張っています。でも、そろそろ疲れが溜まってきた人も多いのではないでしょうか。疲れを放置してしまうと、回復するのにも時間がかかります。早期発見・早期対応が大切です！

からだの不調はありませんか？

- □ 頭が痛い
- □ お腹が痛い
- □ 食欲がない
- □ めまいがする
- □ 何となくだるい
- □ 朝、起きづらい
- □ ぐっすり眠れない

CHECKLIST

- □ 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
- □ 気もちが沈む
- □ なにをするのも面倒くさい
- □ 集中できない

心の不調はありませんか？

疲れを感じたら、試してみましょう

★**からだを動かしてリフレッシュ**…楽しいくらいの運動を

★**好きなことでほっこり**…音楽でも、読書でも、ゲームでも

★**生活リズムを整えよう**…早ね・早起き・朝ごはん

★**悩みを抱え込まない**
…誰かに話すと荷物が軽くなることもあります

★**「～でなくっちゃ」をやめる**
…新しい環境では、失敗するのも当たり前

★**目標を新しく決める**
…できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう

ちょっと話がしたい、そんなとき
担任の先生、友達、家族
他には・・・？

【スクールカウンセラー】＊青木朱美先生＊
授業中や昼休み、放課後に相談できます。
担任の先生に「スクールカウンセラーさんと話がしたい」と伝えてください。
来校日：６／２６、７／１７
保護者の方もぜひ。

【ホットステーション】＊大竹先生・柳田先生＊
昼休みに開放していて、学年で利用できる日が決まっています。
金曜日は相談がある人が利用できます。
「Ｒカード」もぜひ、活用してみてください。

【保健室】＊津久井＊
コロナ対策のため、休み時間や昼休みの開放はしていませんが、必要な時は使えます。
昼休みは時々校舎内を巡回しているので、相談したいことがあるときは声をかけてくださいね。