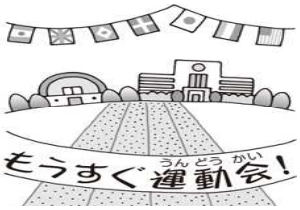
令和５年５月17日
練馬区立上石神井中学校
保健室

新緑の若葉が目にまぶしい季節ですが、今年は週末のたびにお天気が悪く肌寒い日が続いています。しかし、校庭の木々はどんどん緑を深めて、若々しいパワーを感じています。運動会の練習を頑張っているみなさんと同じです。中間考査も終わりもうすぐ運動会です。体調管理に気を付け元気に過ごしてください。



毎日、運動会練習が行われています。体育の授業以外にも、学年、全体、放課後練習とたくさん運動することになります。けがや体調不良を起こさないように、次のことに気を付けて練習してください。

運動の前後に準備運動をする

睡眠を十分にとる

朝ごはんを食べる

手足の爪を切る

運動の前後に手を洗う

汗はタオルでふく

水分補給はこまめに

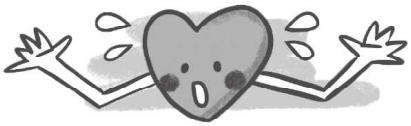
帽子をかぶる

これからの季節、お風呂をシャワーで済ませてしまう人も多いかもしれません。しかし、湯船につかることはたくさんのメリットがあります。

①毛穴がひらき、肌の汚れや皮脂が流れ出る。
②関節や筋肉の緊張がゆるみリラックスできる。
③血液のめぐりが良くなって、新陳代謝が活発になる。
④寝る1～2時間前に入ると質の良い睡眠がとれる。

運動会練習の疲れも取れます。少し暑くても湯船につかるようにしましょう。

5月病になっていませんか？



こんなことをしてみましょう

何も考えない時間を作る　ぐっすり眠る　信頼できる人に相談する　好きなことをする

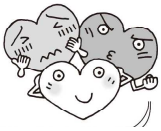
自分の心のクセに気づこう

友達にSNSでメッセージ送ったけれど返事がこない、こんな時どう感じますか。

①返事するほどでもないってこと・・・？

②無視されている？

③今、忙しいのかな？また、明日話そう。



①や②のように感じることが多い人は、疲れやすい“心のクセ”をもっているのかもしれません。①や②が悪いというわけではありませんが、③のように事実をそのまま受け入れ、自分や相手を責めないことが心を疲れにくくするコツです。

また、「起こったこと」「その時感じたこと」をノートに書きだし、数日後に見返してみましょう。「こんな時に・こう感じる」という自分の心のクセがわかると、感情に振り回されにくくなります。試してみてください。

5月8日から新型コロナウイルス感染症の位置づけが変わりました

学校保健安全法では、第２種の感染症への追加となりました。出席停止期間は「**発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで**」となります。「**症状が軽快**」とは、熱を下げる薬使などを使わずに熱がなく、息苦しさ、息切れ、咳（せき）、痰（たん）がらみ、などの症状が良くなってきていることです。また、濃厚接触者（のうこうせっしょくしゃ）の特定は行われませんので、同居している家族が感染したり、学校で感染者と接触があったり、感染対策を行わずに飲食をしても、本人が感染していなければ出席停止とはなりません。しかし、体調には気を配るようにしてください。

学校では、適切な換気や手洗い、咳エチケットは継続して行うように指導してまいります。