

令和2年6月
滝ノ水中学校 保健室

いよいよ、学校が始まりました。臨時休校中は、どう過ごしていましたか？世界的にも、日本全国的にも不安な日々が続く、家で過ごしていても、なんだか落ち着かない日もあったのではないのでしょうか。新型コロナウイルスの影響は大きく、災害と同じく、日常が脅かされてしまったため、不安になるのは、正常な心の動きです。これから徐々に日常を取り戻していき、体も心も健康に近づいていきます。疲れたときは、無理をせず、しっかり休んで、学校生活に慣れていきましょう。

学校生活のリズムに慣れよう！

初めのうちは、身体も脳も心も疲れやすくなっています。自分が疲れを感じていなくても、早めに寝るよう心掛けて、身体と脳を休養させてください。睡眠時間を確保することで、心も回復していきます。



チェックしてみよう！

- 睡眠時間は7時間以上ですか？
- 朝、余裕をもって起きられましたか？
- 朝食は食べましたか？
- 入浴(シャワーも可)は毎日していますか？
- 寝る前、メディア(TV、スマホ、ゲームなど)を使用しない時間を設けていますか？
- 好き嫌がなくバランスのとれた食事をとっていますか？
- 適度な運動はしましたか？

健康診断 6月の日程

1日(月) 身体測定3年

2日(火) 1・2年身体測定、1・3年聴力検査

* 身体測定と聴力検査は予定どおり行いました。欠席者は後日実施します。

これからの予定

19日(金) 尿検査1回目 *朝、各クラスで回収

19日(金) 心臓検診(1年) *体操服(半袖ハーフパンツを必ず着用)

検診待機場所でも、ソーシャルディスタンスを心掛け、感染対策を行います。

まだ日程が決まっていない検診は、決まり次第お知らせします。今年度は、眼科・歯科・耳鼻科検診は秋に行う予定です。色覚検査(1年希望者のみ)は眼科検診で行います。



Mental Health ～心の健康～

レジリエンスとは？

レジリエンスとは、もともとは物理学の言葉で、「はね返す力」「回復力」などを指す言葉です。その後、心理学や精神医学の分野でも使われるようになりました。「人が困難な出来事に遭遇して落ち込んだとしても、そこから立ち直ることができる」という現象を説明する用語となりました。

単に、「打たれ強い」という意味ではなく、

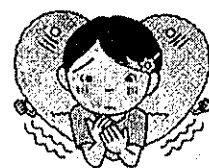
「脅威や困難などの状況下においても、うまく適応する過程・能力・結果」

と定義されています。

世界同時の災害や事件・事故と同じく、新型コロナウイルスの影響で、今まであった日常が脅かされ、社会も大きく変化せざるを得ない状況になりました。大人も子どもも関係なく、不安な状態です。不安な状態が持続すると、精神的なストレスも強く、悲嘆的になったり、攻撃的になったり、影響が出てきます。

個人でも集団でもパニックになりうる状況が予想されます。不安や恐怖などの負の感情に巻き込まれても、しなやかに乗り越えていく力をレジリエンスと言います。

レジリエンスを高めるには？



○嫌なこと、嫌な人・場所から離れる

精神的に不安定なときは、ニュースやSNSなど情報を見ないことも自分を守るために必要です。

○落ち着く物や香り、場所を見つける

ぬいぐるみや手触りの良いクッションを触ったり、好きな香りの消臭剤を部屋に置いてみたりするなど、工夫をしてみると、落ち着く空間をつくれます。

○好きなことをする

嫌なことから離れて、自分の好きなこと、時間を忘れて没頭できることをしてみましょう。心にご褒美をあげましょう。

○今日のよいことを3つを見つける

たくさん眠れた。ごはんがおいしかった。好きな音楽を聴いた。些細なことでもいいので、良いことに目を向ける練習をしてみましょう。

学校生活が始まると、気付かないうちに緊張やストレスによる疲れが出てきます。心も体も徐々に学校生活に慣れていきましょう。

