



休校臨時号 2020.3.12
札幌大谷中学校高等学校
保健室

新型コロナウイルス感染症の影響で思わぬ長期休みとなってしまいましたね。各学年締めくくりに近づいていますが、皆さんどんな生活を送っているでしょう？家で昼までゴロゴロ？起きたらスマホとにらめっこ？規則正しい生活を送るということは、とても大変なことですね。学校もお休み、部活もお休み、家でこもって勉強しなさいと言われても、なかなか難しいかもしれません。でも、この数週間をどんな風に過ごすかは、自分で決められます。自分が本当はどんな生活を送りたいのか、考えてみるということかもしれませんね。

意識した生活で休校を乗り切ろう！！

① 自分でその日の時間割を決めよう！



起きる時間、勉強の時間、食事の時間、寝る時間、趣味の時間。時間を決めて動いてみましょう。少しくらいズレても大丈夫。でも、意識しないと、何となく時間は過ぎて行ってしまいます。自分で自分の一日をプロデュースしましょう。特に、決まった時間に起きる習慣は、身体のリズムを整えるのに大事です。朝食をしっかりと食べて一日のスタートを切りましょう。



② 一日一善、人のためになることをやってみよう！

ゴミ出し、食器洗い、洗濯、掃除、食事の支度、買い物、、、何でもいから、家族や他の人のためになることをやってみよう！！感謝されたら嬉しいね。でも一番大事なのは、できた自分を褒めてあげること！！

③ 身体を動かそう！！

まだまだ、寒いかもしれませんが、日の出は早くなっています。朝起きたら、日差しを浴びて、体調のいい日は散歩に出かけるのも良いかもしれませんね。気分転換になります。朝ごはんがおいしくなるかもしれません。また、夕方に体を動かすことは、体内時計を整えるのに良いと言われています。ラジオ体操、筋トレ、ダンス、、、夕方になったら、体を動かしてみよう。



NHK ラジオ体操

Eテレ 毎週月曜～日曜 午前6時25分

総合 毎週月曜～金曜 午後2時55分

スポーツ庁ホームページ>女性スポーツ促進キャンペーン

チコちゃんと踊れる オリジナルダンス「Like a Parade」

コンサドーレホームページ>ニュース

「運動不足解消に！#コンサドーレとおうちでトレーニング」

「運動不足解消に！#コンサドーレとおうちでトレーニング シニア向け」

他にも一緒に動ける動画も色々あるみたい。意識して身体を動かしてね！



④ 心が疲れてないかな？



新型コロナウイルス感染症のことが毎日、報道されています。これからの生活はどうなるのだろう、不安なこともたくさんありますね。こうしたストレスは、気分の落ち込みやイライラを引き起こすだけでなく、頭痛や腹痛など体調に影響することもあります。自分の心や体に向き合ってみましょう。生活のリズムの乱れは、心にも影響を与えることがあります。ちょっと心当たりのある人は、規則正しい生活へ切り替えてみましょう。身体を動かすことや好きなことをすることは、ストレスの解消にとっても有効です。誰かに話してみることも、自分で思いを書き出してみることも発散になります。

また、正確な情報、必要な情報を見極める力も大事です。ネットの誤った情報に惑わされることのないように、また、誤った情報を広めないように注意してください。長い時間情報にさらされることでも心は疲労してしまうかも。脱スマホ、脱テレビの時間を作ってみるのも良いかもしれません。

休校中に、先生方に相談したいことがあれば、学校へ電話してください。011-731-2451

また、子ども相談支援センター 0120-3882-56（北海道臨床心理士会）もあります。

24 時間対応してくれます。



感染予防の基本



手洗い



こまめな換気・湿度を保つ



人混みを避ける

外出するときの注意点

①体調が少しでも悪いとき（のどの痛み、咳、発熱など）の外出はひかえましょう。特に皆さんの世代は、感染しても重症化する割合が低く、自覚がないまま気づかないうちに、感染を広めてしまう可能性があると言われています。毎日の検温、健康チェックに努めてください。

②換気が悪く、不特定多数の人が密集する空間（ライブハウス、スポーツジム、友人宅で大人数で集まることなども含む）は、感染リスクが高いことから、その規模の大小にかかわらず、避けてください。

③相手との一定程度の距離をとった会話や、混雑していない時間帯を選んでの買い物などに心がけてください。なお、屋外での散歩やジョギングなどは感染リスクが低いと言われています。

23 日（中学 3 年生は 18 日）登校する際は、休校に入るときに配布した健康調査を忘れず（検温含む）に記入し、持参してください。（複数の症状に○がついたり、体調に心配がある場合は無理せず、休養してくださいね。）

また、登校したらすぐ教室に入る前に、手を洗いましょう！！

ハンカチやタオルを忘れずに、持参してください。