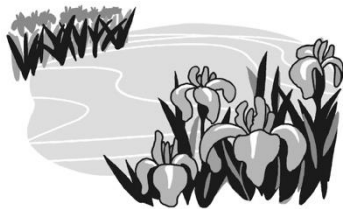




令和7年5月
大島海洋国際高校
保健室



新学期が始まり、1ヶ月以上が経ちました。新しいクラス・学年がスタートし、環境に慣れようと頑張っている人もいますか？

次のような状態の人はいませんか？

- やる気が出ない
- 不安がある
- イライラする
- 食欲がない
- なかなか眠れない



なんだか調子が出ないなあ・・・

これらは「つかれ」のサインかもしれません。

新しい環境で緊張が続き、気づかない間に皆さんの体に「つかれ」がたまってしまふことでこのようなサインが現れます。また、ゴールデンウィークという少し長いお休みに入ることによって現れることもあります。体が休息モードになってから、また学校が再開すると気持ちのアップダウンが大きく、やる気が起きないと感じます。こうした「つかれ」を取る方法を皆さんにお伝えします。

心身の疲れをとる対処法

① 睡眠を十分にとる（心身を休める）

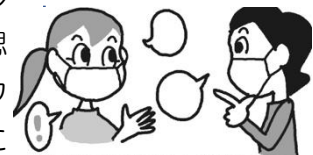
心身の疲労を回復させるために最も効果的なのは、十分に睡眠をとることです。また、睡眠は心身の疲労を回復させるだけでなく、体の痛んだ部分を修復し、体の抵抗力を高める働きがあります。



睡眠を十分にとる
（心身を休める）

② 頑張りすぎないようにする（誰かに相談する・助けてもらう）

好きなことをして自分で疲れを解消できれば良いですが、頑張りすぎて体調を崩したり、1人でぐるぐると考えてしまふと気分がすぐれなかったりすることもあると思います。そんなときは誰かを頼ることも大切です。友達、家族、先生、スクールカウンセラーなどあなたの周りには力になってくれる人が必ずいます。もちろん保健室に来てお話しするのも大丈夫です。



がんばりすぎないようにする
（誰かに相談したり助けてもらう）

③ 体を動かす

実は、適度な運動は血行が良くなるため、心身の疲労回復に効果があります。自分が快適だと感じるスピードでランニングをするとリラックス感が高まり、気分転換になるなど心に良い効果をもたらします。



体を動かす

感染症を予防しましょう

5月の連休明けから、風邪をひく人が増えてきています。中間調査もあることから、勉強が手につかなかったり欠席が続いたりすると不安ですよ。保健だよりで予防法をおさらいしましょう。また、すでに発熱などしている人は、細菌やウイルスに打ち勝つことができるように自分の体を応援しましょう。そのためには、しっかりと眠って無理のない範囲で食事をとり、暖かくして過ごすことです。

①手指衛生（手洗い）

学校・寄宿舎でハンカチを携帯しましょう！
保護者の方々もご協力をお願いいたします。



感染予防の基本は「手洗い」です。

ポイント① 石けんやハンドソープで洗いましょう。洗い残しやすい箇所は下の4点です。意識して洗いましょう。

ポイント② 水道水で洗い流した後はしっかりと清潔なハンカチやペーパータオルでふき取りましょう。せっかく洗っても濡れたままではかえって細菌やウイルスが付着しやすくなります！



②マスク・咳エチケット

咳やくしゃみは意外と飛び散ります。素手で押さえても、手に病原体が付着し、周囲の人に移す原因となります。周囲の人に病原体を移さない意識を持ち、3つの正しい咳エチケットを守りましょう。

これができると素敵な大人！

GOOD!!



1. マスクを着用する



2. ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う



3. 上着の内側や袖を覆う

NG!!

意外に飛びます...



忘れずに咳エチケット

③換気

咳などから出る飛沫には、ウイルスが含まれます。大きな飛沫はすぐに落ちますが、小さなマイクロ飛沫は空間を浮遊し続けます。そのため、換気を行うことが重要です。

ポイント

- ・対角線上の窓やドアを常に開けておく
- ・窓やドアを開ける時の幅は、こぶし一つ分

