

# ほけんしつだより

大阪府立大手前高等学校

No.2

2020年4月21日

～ かしこいからだとタフな心を ～

みなさん、体調はお変わりありませんか。

思いっきり外で遊びたい！友達と気軽に会ってしゃべりたい！部活したい！イベント行きたい！今はそんな思いを抑えて、家で過ごしていることと思います。新型コロナウイルス感染拡大の少しでも早い終息を願って、もう少し、それぞれの場所で頑張りましょう。学校再開した時のために、今はエネルギーをしっかりためておきましょう！

## 自粛生活の中、毎日心掛けてほしいこと

### 毎日本調チェック

決まった時間に体温を測り、自分自身の健康観察をしましょう。記録に残すのもお忘れなく。もし万が一、感染が疑われるような状況になった時この記録はきっと役に立ちます。学校再開してから、毎朝検温して登校してもらうことになります。

よしっ 今日も元気だ！



### 学校のリズムで生活しよう

春休みの延長気分で、つい、毎日朝寝坊している人はいませんか？生活時間が乱れていると、学校が始まった時に体がしんどくなりがちです。自分の通学時間に合わせて朝起きる習慣を取り戻しましょう。決まった時間に朝食をとり、AM 8:40には机に向かい勉強に取り組むよう時間を意識して過ごしましょう。

みんなも やっているかな…～



### 大手前高校の1日

8:30	SHR
8:40～9:45	1限目
9:55～11:00	2限目
11:10～12:15	3限目
12:15～13:00	昼休み
13:00～14:05	4限目
14:15～15:20	5限目

### 食事をおろそかにしないで

毎日の食事、準備するのも大変ですね。簡単なもので済ませしてしまうこともあると思いますが、免疫力を落とさないためにも、栄養バランスには気を配りましょう。また、運動不足や食べ過ぎによる体重増加、逆に食事回数が減って痩せていないかにも気を付けてください。たまにはあなたが食事を作って、家族に貢献しましょう。

### 自分のペースで取り組もう

学校から送られてきた課題は無理のないペースで1日1日取り組んでいきましょう。

◆つい欲張った計画を立てて、できなかったことで自己嫌悪に陥る。

◆ずるずると課題に手をつけず、あつあつ焦ってやるような羽目に陥る。

どちらも精神的によくありません。

わからないところはわからないでよいのです。学校が始まったら先生方がフォローしてくれますから、安心して勉強を進めてください。



料理の動画って  
観るだけでも  
楽しい…

あなたの心を大切に

## かつて経験したことのない長期自粛の日々 いろんな感情が表れることがあります

無力感を感じたり  
やる気が低下  
したりします

他の人との交流  
が制限されている  
ために、孤独や寂  
しさを感じます

イライラしたり  
腹を立てたり  
しやすくなります

周囲の人が感  
染していたらど  
うしようと心配に  
なります

自由が制限され  
ることで、怒りや  
不安を感じます

起こりうる最悪な  
ことを考えてしまい思  
考が現実離れしたり、  
落ち着きが奪われた  
り恐怖が強まったり  
します

自分の体調や、  
将来について  
心配になります

こうした反応が出るのは、とても自然なことです。無理にその感情を抑え込まなくていいのです。できることをやっていきましょう。

### 感情をありのままに受け止める

感情を無理に隠したり、抑え  
込まずに自分の心の状態を  
素直に受け止めてみましょう。  
今必要なことは何か、自分自  
身と対話してみましょう。



### 誰かとつながる

家族や友人とつながりを持ちましょう。  
直接会うことはできなくてもメールや  
LINE、ビデオ電話などを利用して連絡  
を取ってみましょう。学校の先生たちとも  
繋がっていますよ。何かあれば連絡して  
ください。



### どんな気持ちも OK

不安もイライラもしんどい気持  
ちも OK。いいことがあったら喜  
ぶのも楽しむのも OK。



### ちょっと楽しくなるリストを作ろう

家の中でできること  
一人でできること  
前からやってみたかったこと  
気分転換になること  
リラックスできること  
こんな時だからできるリストを  
作って、やってみよう。



### 多すぎる情報に振り回されない

新型コロナウイルスに関する情報  
やニュースをずっと見続けるのはや  
めましょう。情報過多は必要以上に  
不安や心配な気持ちを引き起こす  
かもしれません。



### 寝すぎないで

長時間睡眠をとり続けることはやめま  
しょう。睡眠の質を下げることになりかね  
ません。できるだけ体を動かしましょう。  
時々窓を開けて太陽の光も浴びましょ  
う。自分自身をコントロールできている  
という感覚は大事です。

