

ほけんしつだより

🌱 かしこいからだ と タフな心を 🌱

大阪府立大手前高等学校

No. 4

2020年6月

分散登校が始まりました

6月1日から全学年が毎日の登校となりました。先週は身体計測を行いました、「体重増えたわ～。運動せな、やばい!」「身長伸びてた。よく寝てたからなあ」など色々なつぶやきが聞こえてきました。久しぶりの登校で楽しそうな笑い声が校舎に響き、学校らしさが少しずつ戻ってきました。

恐る恐る始まった学校生活。このまま順調に通常の体制に戻れるよう、これまで行ってきた感染予防対策を続けていきましょう。みなさんの高い意識がカギとなります。少し窮屈な生活かもしれませんが、自分のために、周りの人のために、優しい気持ちをもって生活していきましょう。

家を出る前に健康チェック!

毎朝、自分の体の状態を意識しましょう。検温は登校前に忘れずに。いつもより明らかに熱が高い時、風邪症状、強い倦怠感や息苦しさのある時は休んでください。6月12日までの分散登校期間は、Google classroomの朝の健康チェックは、遅くとも9:30のSHRが始まるまでに必ず入力を済ませてください(午後登校の人もです)。

健康チェック
入力OK!



熱中症対策を!

4~5月の気候の良い時期を堪能できないまま、ムシムシする梅雨を迎えます。体が暑さに慣れていないこの時期は、例年でも熱中症が起きやすい時期です。まして今年は、みなさんの体力の低下が心配な上、いきなり暑さにさらされることで熱中症のリスクが高まるのではないかと懸念しています。

各所にアルコールを置いていますが、基本は手荒いです!
①登校直後②トイレの後
③体育の授業後④食事の前
⑤移動教室の前後など、
意識して洗いましょう

暑さに備えて体力をつけよう



いきなり激しい運動をするのは禁物です。適度な運動から始めて体力をつけていきましょう。「やや暑いな」と感じる環境で、「ややきついな」という程度の運動を毎日続けることで、暑さへの耐性がついてきます。

水分補給はこまめに

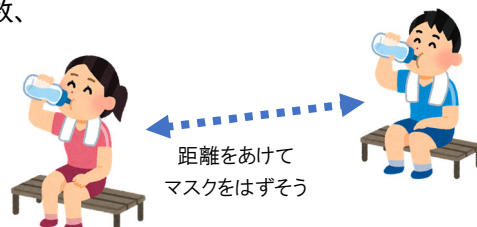
水筒は必ず持参してください。のどが渴いたなと思う前に水分補給をするのがコツです。ウォータークーラーは、感染予防のためにも、顔を近づけて直接飲まないように。水筒のコップや水筒本体に冷水をうつして飲むようにしましょう。大量に汗をかいたときは塩分補給も大切です。



のどが渴く
前に飲む

気温や湿度の高い中でのマスク着用は要注意

屋外で、人と十分な距離(2m以上)が取れる場合は、適宜マスクをはずしましょう。マスク着用時は、着用していない時に比べて、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇し、身体に負担がかかることがあります。マスクを着用したまま強い負荷のかかる運動は避けるようにしましょう。



距離を空けて
マスクをはずそう

ようやく学校再開、でもなんとなく気が重くて。。。という人へ

久しぶりの学校生活。新しいクラス、新しい教室。みんな元気で楽しそう。なのに、気持ちや体が重たく感じるのは自分だけ?と不安に感じている人はいませんか。

私たちは、新型コロナウイルスという見えない不安の中で、今までに経験したことのない生活を余儀なくされました。期待に胸を膨らませて迎えようとしていた新しい学校生活。張り切って準備していた学校行事。毎日の練習で着実に力をつけてきたと実感していた部活動。何か月も前からカレンダーに書き込んで、楽しみにしていたイベント。自分なりの目標に向けて計画を立て頑張ろうと思っていた受験勉強…。さあ、これから、という時に、色々な予定を変えなければならなくなったり、諦めなければならぬことが沢山あったと思います。一つ一つの我慢はささいな小さなものでも、それが積み重なると大きなストレスになります。一生懸命頑張ってきたことなら尚更ダメージも大きいでしょう。

世間では、「ポジティブに前向きに気持ちを切り替えよう!」「できることをやろう!」というメッセージがあふれています。でも、なかなか気持ちを切り替えられずに、そんな自分をさらに責めている人はいませんか?また、なぜかわからないけれど、からだやこころに次のような状態が起きている人はいませんか?



眠れない
体がだるい
食欲がない
すぐに疲れる
ドキドキする



不安になる
怖くなる
落ち込む
やる気が出ない
悲しくなる
もやもやする
寂しさを感じる



外に出るのが億劫
スマホが手放せない
攻撃的になる
落ち着きがない
勉強が手につかない
食べ過ぎてしまう



自分だけではなかなか気持ちが切り替えられない人、今までになかった自分の変化に戸惑っている人、誰かにお話ししてみませんか。担任の先生、相談係の先生、保健室、スクールカウンセラーの先生。あなたが話しやすい先生に声をかけてみてください。忙しそうだからと遠慮せずに。先生たちは声をかけてくれたあなたの勇気に敬意を表して、丁寧に、親身になって話を聞いてくれますよ。



6月のスクールカウンセラー来校予定

6月9日(火) 12:00~17:00 伊藤やよいカウンセラー

6月19日(金) 12:00~17:00 花井洋子カウンセラー

保護者の方も相談できます。予約制ですので、希望者は保健室(元木)までご連絡ください。

