

保健室より

千葉敬愛高等学校

休校が長引き、皆さんどうされていますか？

普段出来ていたことが出来なくなったりすると、イライラしたり、不安になったり、色々な気持ちになると思います。気持ちの変化だけでなく「なんとなく体調がよくない」「普段なら気にならないようなことが気になる」「人と喧嘩することが増えた」なんてこともあるかもしれません。

今のような「困った！」という状況になった時「考え方」はとても大切です。「考え方」は「レジリエンス」(心の回復力)を働かせる上でも大事なものです。「レジリエンス」は誰でも持っている心の力です。色々な出来事で気持ちが落ち込んだり、イライラして心の健康が下がっても、そこから回復していくことが出来ます。それが「レジリエンス」です。

休校中出来るだけ心地よく過ごし、レジリエンスを働かせる生活のポイントをご紹介します。

○つながりを大事にしましょう

みなさんが一緒にいて安心できる、話していて安心できる、家族や友達と接する時間を作りましょう(電話等で声を聴く方が効果的です。夜遅くの使用はご注意ください)

○規則正しい生活をしましょう

早寝早起き、3食きちんと食べることはとても大事です

○時間の使い方を工夫しましょう

ゲームやSNSは気分転換になるし楽しいと思います。しかし、休校中は長時間続けてしまいがちなのではないでしょうか？
ゲームやスマホは時間を決めて使いましょう。



○適度な運動やリラックスできることをしましょう

気分転換のために、適度な運動をしましょう。筋トレ、ストレッチ、ラジオ体操・・・室内でもやれることはあります。

○テレビやネットを見て、気持ちが辛くなるなら、あまり見ないようにしましょう

私たちは、よくわからないことや先がみえないことに対して不安を覚えることが多いです。テレビやネットには色々な情報が流れています。その為、テレビやネットを見ることで逆に不安な気持ちが強くなったり、イライラ、そわそわしたりするかもしれません。

○長い休みだからこそ出来ることにチャレンジしてみよう

「料理をしてみる」「手作りマスクを作る」「たっぷり読書」「部屋の掃除・断捨離」「興味のある大学について調べる」・・・普段は時間に追われてなかなか出来ていなかったことに時間を使ってみましょう。

○人を助けることはレジリエンスを育てます

おうちの方の手伝いをしてみませんか？掃除、洗濯、料理・・・気分転換にも運動にもなりますよ。



毎日の健康チェック

体温測定

- ・毎日、時間を決めて体温を測定してみましょう。

体温は時間帯、あるいはホルモンの状況によって変動しています。

毎日、午前と午後1回ずつ一定時刻に測定し、折れ線グラフ等で管理すると、自分の平熱を知ることが出来、また周期での変化が発見できるかもしれません。

体調の変化にも早く気付くことが出来ます。



風邪症状の有無

- ・風邪のような症状はありませんか？（鼻水・咳・のど痛・熱等）

食欲の有無

- ・3食美味しく食べられていますか？
- ・水分の補給も忘れずにしましょう。

スマホのアプリ等でも体調管理が出来るものがあります。試してみましょう。

体温や風邪症状が無くても、気持ちがずっと沈んだり、息苦しさを感じたり、眠れない日が続くようであれば、まずは毎日の生活習慣を見直してみましょう。早寝早起き、運動、食事・・・。

それでも、改善されない場合はおうちの方や担任の先生に相談してみましょう。

今後の見通しが立たないことから、不安や焦りが強くなり心が疲れてしまっているのかもしれない。

保健室、相談室も利用してください。（相談室は予約制ですので事前に連絡が必要です）

