保健室だより7月号



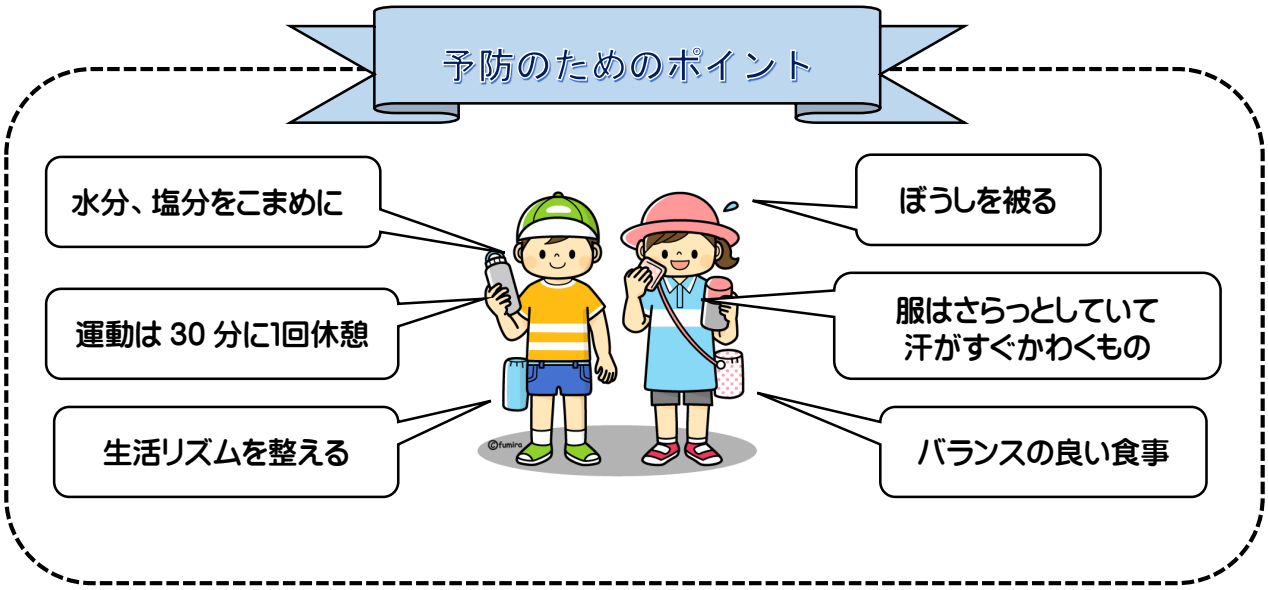
－ あ お い の 部 屋 通 信 －

No.4　令和２年７月１日　井之頭中学校　保健室

学校が再開して１ヶ月が経過しました。勉強に部活と毎日忙しい日々が続いていますが、心と体の疲れが溜まってきていませんか？ 最近は暑い日も増えてきています。暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすいため注意しましょう。



熱中症には三段階あります。最悪の場合、死亡することもあるので重症の場合にはすぐに**救急車を呼んで病院に搬送しましょう！**



★熱中症は気がつかないうちになっていることもあります。部活で夢中になっているときや一生懸命頑張っているときなどは、気づかないうちに症状が進行していることもあるので、**「ふらつく」「足や腕がつる」などの症状がでたら、近くの先生に知らせて下さい。**

タオルと水筒は毎日持ってきましょう！



心と体の健康は大丈夫？





長い休校が明けて一ヶ月が経過しましたが、みなさん心と体の疲れは溜まっていませんか？勉強や部活のこと、行事やこれからの生活について不安に感じている人もいるのではないでしょうか。不安が大きくなってしまうと、感情がコントロールできなくなったり、体の不調を感じやすくなったりします。不安なときにはお家の人や友達、先生に相談してくださいね。**井之頭中の先生たちは、みなさんがよりよい学校生活を送れるように全力でサポートしますよ！**

心の健康チェック表

チェック欄	項　目
	ぼーっとすることが多い
	夜眠れないことが増えた
	ささいなことで泣き出したくなる
	イライラすることが多い
	食欲がない、または過食になる
	不安になると頭痛、腹痛が起こる
	学校に行きたくない

1つでも当てはまる人は要注意です！



先生たちのストレス発散法

よく食べよく寝る。パワーが出そうな物を食べます。



ゲームや読書などの趣味を楽しみます。また散歩や運動をする日を決めて取り組んでいます。



英語の映画を観て、その世界観にひたります。



爆買いをします！あとは旦那さんに相談して発散！



休みの日に農作業を無心でやる。あとは撮りためたドラマを見るぜ！



ストレスをためない！「まぁ、いいか！」と気楽に考えるようにしています。



★先生方はそれぞれに合ったストレス発散をしています。ぜひ参考にしてみて下さいね★