



令和2年 5月号  
釜利谷高校 保健室

新型コロナウイルス感染症が流行し、長い休みが続いています。新学期のスタートも通常と異なり、これまでの当たり前の生活が制限されてしまい、不安を抱えている人も多いと思います。休業中、時間の使い方を工夫して過ごせていますか？生活リズムは乱れていませんか？自宅でも心身ともに健康な生活をして、学校再開後には元気な姿で会いましょう。



## ○規則正しい生活ができていますか？

規則正しい生活を送ることは、心身の健康維持の第一歩です。  
最近の生活を振り返ってみましょう。



### ↓生活リズムを整えるコツ↓

#### ① 毎朝同じ時間に起きて日光を浴びる

人間の体内時計の周期は1日24時間…ではなく、約25時間といわれています。この周期は、毎日同じ時間に起き、日光を浴びることで24時間にリセットされます。

つまり、日光を浴びないと、体内時計が1日約1時間ずつ後ろにずれてしまいます。健康な生活リズムを保つためには、毎日同じ時間に起き、窓やカーテンを開けて日光を浴びることで、体内時計をリセットすることが大切なんです。

#### ② 規則正しい食事をとる

身体のなかのあらゆる臓器にも固有の「体内時計」が備わっており、これらを効率よくリセットするには、栄養バランスの整った朝食の刺激が良いといわれています。

#### ③ スマホは時間を考えて使う

長時間スマホ等の電子機器の画面を見続けると、寝つきや睡眠の質に影響すると言われています。特に、寝る2時間前にはスマホ等を見るのはやめて、お風呂に入ったり、ストレッチして体を休めたりできるといいですね。

朝日を浴び、朝食をとり、  
1日の活動をスタート！

というリズムが体の調子を整えてくれます。



スマホはほどほどに！

次のページでお家での  
過ごし方について紹介します

# ○みなさんの“ころ”は元気ですか？



こんな症状は  
ありませんか？

- ・不安や怖さを感じる
- ・イライラが解消されない
- ・孤独やさみしさを感じる
- ・疲れがとれない
- ・眠れない

長い自粛生活で、会いたい人に会えなかったり、家に引きこもりっきりの生活が続くことで、不安を抱えたり、ストレスが溜まってしまっている人も多いと思います。今の生活のなかで、ストレスを発散できるような方法を考えてみましょう。

## ✿自分の気持ちを、話せる人に伝えてみる

嫌な気持ちは、人に話すだけでもすっきりします。楽しいことや嬉しいことも、話すことで周りの人も明るい気持ちになります。

## ✿普段通りの生活になったら、何をしたいか考えてみる

楽しいことやわくわくすることを思い浮かべてみましょう。今の事態に目を向けて落ち込むよりも、この事態を乗り越えて、楽しいことができる未来がやってくることを想像すると、少し明るい気持ちになりませんか。

## ✿自分でできることや、自宅でできることを工夫してやってみる

今回は、釜利谷高校の先生方に、家出のストレス発散方法や、お家での過ごし方について聞いてみました✍

部屋の片づけ、家の近くをランニング、ペットの世話、本を読む、縄跳び、凝った料理を作ってみる、フリマアプリで要らない物を売る、野菜を育てる…etc



### ○こんな症状があるとき

- ・強いだるさ(倦怠感)がある
  - ・強い息苦しさ(呼吸困難)がある
  - ・高熱がある
  - ・発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状が4日以上続く(基礎疾患がある方は早めに相談)
- 1つでも当てはまったら、住んでいる自治体の帰国者・接触者相談センターに相談しましょう



☎帰国者・接触者相談センターまとめ

### ○今できること

- ① こまめな手洗い
- ② 人と会うのはオンラインで
- ③ スーパーは1人または少人数で
- ④ 待てる買い物は通販で
- ⑤ 会話はマスクをつけて

### ○正しい情報を知ろう



📺NHK 特設サイト  
新型コロナウイルス