



令和2年5月8日
多摩高校保健室

「最初は学校が休みになって嬉しかったけど、もうそろそろ学校に行きたいです」という声を聞きました。学校に登校して、友達や先生と話をし、休日に出かける…そんな日々を心待ちにしているのではないのでしょうか。先の見えない中でずっと不安なことがたくさんあると思いますが、明けない夜はありません。今は、感染予防を丁寧に行い、自分のペースを保ちながらできる限りの日常を過ごしましょう。

多摩高校保健室は2名の養護教諭がおります。今年度もどうぞよろしくお願ひします。

名前 高橋 あかり

◆好きなこと

ライブやフェスに行くこと。サカナクションとNulbarichが好きです。

◆家での過ごし方

音楽を聴いたり、ライブ配信を見たり、友達とリモート飲み会をしたりしています。

◆ひとことメッセージ

4月から多摩高校に着任しました。生徒のみなさんと会えるのを楽しみにしています～！

名前 小田 ゆかり

◆好きなこと

料理をすること、食べること、いろいろな人や物をじっくり観察すること。

◆家での過ごし方

back numberをバックミュージックにして、今まで見えないフリをしてきた場所の断捨離をしています。

◆ひとことメッセージ

今は、みんなで我慢の時ですね。ステイホームが終わって会えた時には、皆さんのお話をたくさん聴きたいと思っています。

自分の「平熱」知っていますか？

健康なときに1度だけ体温を測っても、平熱とはいえません。それは、体温が1日のサイクルで変動しており、早朝がいちばん低く、夕方がいちばん高くなっているからです。そこで、1日4回の熱を測定し、その平均をとることで自分の平熱を知ることができます。



平熱の測定方法

① 朝起きてすぐ ②午前8時～10時 ③午後2時～4時 ④寝る前の4回検温し、平均をとる→これが平熱！

臨時休業中に、ぜひ自分の平熱を把握しましょう。また、検温する習慣をつけて、発熱をした場合はすぐに気がつけるようにしましょう。

〈お願い〉臨時休業中は、毎週水曜日朝6時に健康観察をClassiで配信します。
8時までに必ず回答してください。

お役立ち情報

□マスクの着用をしましょう

無症状で感染していた場合に「人にうつさない」ために着用をすることが求められています。なかなか手に入らないマスクですが、ハンカチとゴム紐でつくることができます。

縫わずに簡単！
マスクの作り方（千代田区）



体の疲れ、心の疲れでいていない…？

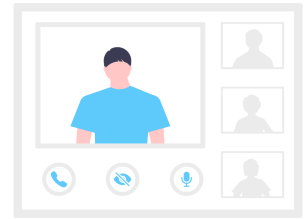
こんな時だから伝えたい「レジリエンス」の話

今回の臨時休業のような「突然の出来事」が起こると、ムカついたり、不安になったり、いろんな気持ちになりますよね。なんとなく体調が優れない、イライラする…なんてこともあるかもしれません。こんな感じが続くと嫌になりますよね。

「レジリエンス」とは、「心の回復力」のことで、これは誰でも持っている心の力です。いろいろな出来事で気持ちが落ち込んだり、イライラしたり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できます。それが「レジリエンス」です。こんな時だから、皆さんがもつレジリエンスを働かせる生活を送ることが大切です。そのポイントを紹介します。

Point 1 つながり方を大切にしましょう。

友達になかなか会うことができないので、SNSなどをうまく活用するのも良いですね（やり過ぎには注意してね☺）不安があれば、家族や友達に話してみましょう。また、多摩高校には毎月スクールカウンセラーが来校します。相談方法については、学校のHPを確認してください。

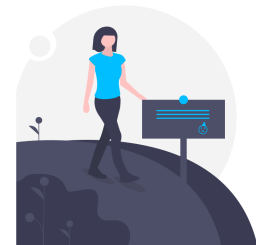


Point 2 規則正しい生活をしましょう。

レジリエンスは生活習慣と関係していること分かっています。そこで、3食しっかり食べることや規則正しい生活をするのがとても大切です。睡眠時間は、少なくとも6時間以上確保しましょう。

Point 3 体を動かしましょう。

家にいる時間が長くなり、脳だけ酷使する人が多いと思います。体が疲れていないため、寝付きが悪くなっていませんか？家の近くを散歩したり、家でストレッチをしたりしてみましょう。



Point 4 情報から少し離れよう。

たくさんの情報が毎日更新されますが、人は見るものにとっても影響を受けます。疲れたときはSNSやニュースを一度やめて、心を休めましょう。

Point 5 次に学校にいった時にしたいことを考えてみましょう。

「友達と思いっきり話したい」「全力で部活をやりたい」「先生に課題の質問をしに行きたい」など、楽しいことを考えてみましょう。



Point 6 長い休みだからこそできるチャレンジをしてみましょう。

「お菓子づくりをしてみる」「この機会にたくさん読書」「課題を終わらせる」「部屋の大掃除」…普段忙しい皆さんだから、有意義な時間を過ごしてもらえたらと思います。