

感染拡大で不安を感じている人へ

新型コロナウイルス感染拡大やその影響に関して、不安や動揺等を感じている人がいるでしょう。このようなストレス状態が続くと、さまざまな変化が表れることがあります。

気持ちの変化

- 不安や緊張が強い
- イライラする
- 怒りっぽくなる
- 気分の浮き沈みが激しい
- 涙もろくなる
- 誰とも話す気にならない

からだの変化

- 疲れやすい
- めまい、頭痛、肩こり
- 吐き気、腹痛
- 食欲不振、過食
- 眠れない

考え方の変化

- 考えがまとまらない
- 同じことを繰り返し考える
- 記憶力が低下する
- 悲観的な考え方になる

これらの状態は、人によっては数週間続くことがあります。強いまたは慢性的なストレスを受けると**多くの人におこいうる、正常な反応**です。自然に回復していくことがほとんどです。気持ちを誰かに話したり、相談したりすることで、つらさがやわらぐことがあります。一人で抱えこまずに、身近な人に相談してみましょう。そして、食事や睡眠など、日常生活のリズムをなるべく崩さないようにしましょう。

* 今後の健康診断のお知らせ * ~自分の受診項目と日程を確認しましょう~

4月23日(木)…小児生活習慣病健診・心電図検査(1年生)、身体計測(全校生徒)

4月23日(木)・24日(金)…尿検査(全校生徒)

5月25日(月)～5月27日(水)…内科検診(1年生及び2・3年生の抽出者)

6月3日(水)…歯科検診(全校生徒)

6月10日(水)…眼科検診(抽出者)



4～6月は各種健康診断が実施されます。健康診断は自分の体に目を向ける大切な行事です。学校で行う健康診断は、病気の有無を調べるのではなく、あくまで疑いがあるかどうかを調べるためのものです。自分の健康や生活習慣を見直す機会にするとともに、いつも頑張っている自分の体をいたわり、異状がみられた場合には、受診のお知らせを渡しますので、早めに医療機関を受診しましょう。

今年度、保健委員会では、市内の三校合同で「楽しい うれしい おもしろい」朝食活動をしていきたいと考えています。朝食を食べて、健康な学校生活を送ろう！

～Part 1～

朝食の重要性と体への影響

- ① 体を目覚めさせる
- ② 脳が活発に動く
脳のエネルギー源は糖質(主食に含まれる栄養素)だよ。
- ③ 快便効果
胃に食べ物が入ると腸が刺激され、排便しやすくなるよ。
- ④ 肥満予防
栄養の偏りや食べ過ぎ、間食の取り過ぎを防ぐよ。

寝ている間に、脳はエネルギー不足になるんだね。授業に集中するために、明日の朝ごはん何食べよう？

