

保健通信

5月

令和2年5月15日 発行
滋賀県立八幡工業高等学校
保健室



みなさん、こんにちは！体調はどうか？
ストレスがたまっている人も多いかと思います。でも、長い自粛生活によって、今まであたりまえにできていたことに対する、ありがたさに気づくこともあるなあ・・・と感じます。
早くみんなが安心して過ごせる日々が戻ってきますように・・・。

～新型コロナウイルス感染症について～

※一部変更されました

・次の症状がある人は、帰国者・接触者相談センターに相談しましょう。

●息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合

●発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合

（症状が4日以上続く場合にはすぐに相談しましょう。解熱剤を飲み続けなければならない人も同様）

帰国者・接触者相談センター

※5月1日から変更されました
滋賀県 HP より抜粋

<大津市以外にお住まいの方>

滋賀県健康医療福祉部相談センター

・TEL :077-528-3621(平日・土日祝日、24 時間)

・FAX :077-528-4865

・E-mail :corona-soudan@pref.shiga.lg.jp

<大津市にお住まいの方>

大津市保健所 ※これまでと変更ありません

・TEL(日中):077-526-5411(平日・土日祝日、8 時 40 分～20 時まで)

・TEL(夜間):080-2409-1856(平日・土日祝日、夜間 20 時～翌 8 時 40 分まで)

健康生活は!

規則正しい生活リズムと生活習慣から

長い休業期間をどのように過ごしていましたか？

毎日を健康に過ごせるように自分の生活習慣を見直してみてください。



生活リズムの戻し方

★就寝時間を決めよう!★

登校時間から起床時間を決める。起床時間から、必要な睡眠時間を逆算して、睡眠時間を決めましょう。

★決めた時間に眠りに入るポイント2つ★

光

眠気をつれてくるメラトニンは、朝に光を浴びると夜に出やすい。反対に夜、光を浴びると出にくくなる。

体温

体を休める時には体温が下がる。これを利用して、就寝時刻の2時間前に入浴すると、体が自然に冷めていくので、眠りに入りやすい。

裏面へ

新型コロナに限らず！

自分の健康レベルは、自分でチェック！

毎朝の習慣に

Check!

朝、気分よく起きられた？
眠気は残ってない？

体のどこかに
痛いところはない？

朝ごはんをおいしく
食べられた？

頭は？ のどは？
お腹は？

顔色は
いつもどおり？

うんちは出た？
コロコロうんちや
ユルユルうんちでは
なかった？

熱っぽくない？

体はだるくない？

ゆううつな
気分はない？

肩や首が
つまるような
感じはない？

自分の体調が一番よくわかるのは、自分です。

いつもとちょっと違うな—と思ったら、
体温を測ったり、原因を考えてみましょう。

自分の健康を守るのも自分です。

長い自粛生活

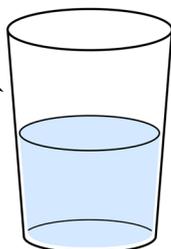
あなたの心、疲れていませんか？

～自分にあったストレス対処を考えよう～

○例えば・・・出来事のとらえ方を変えてみる。→リフレーミング

このコップを見たときに・・・

半分しか水が
入っていない



半分も水が
入っている

と、2つの見方ができます。
みなさんが短所だと思っていることも、
見方を変えてみると、長所になります。

「あ～…寝すぎた…」も、
「ゆっくり眠れて良かった！」
「よし、明日からは早起き頑張ろう！」
と考える？

(こういうこと、私もよくあります…)