

疲れていませんか？

## ☆☆心も体も元気であるための「自己管理術」☆☆

休校中の生活リズムは整っていますか？外出自粛などの対策は、感染症拡大を抑えるためには必要なことです。しかし一方で、慣れない生活スタイルが続くことは、こころの健康を保つために必要な日常生活のバランスを崩してしまうことがあります。以下のことに気を付け、健康な生活を維持できるよう「自己管理」しましょう！！

- 決まった時間に起きる
- 1日2時間は窓際ですごす
- 「3密」を避けられるようなら、一定時間屋外で過ごす
- 日課を設定する
- 毎日同じ時間に食事する
- 家族とコミュニケーションをとる
- 30分を超える昼寝や、夜間にスマホなどの光を浴びるのを避ける



日本うつ病学会「新型コロナウイルス感染症の世界的大流行におけるこころの健康維持のコツ」引用

## ～学校再開後の保健室利用について～

- ★毎朝、自宅で朝の健康観察と体温測定をしてください。37.0℃以上または、風邪のような症状がある場合は、おうちの方と相談し、無理せずに休養しましょう。
- ★保健室に来るときは、担任や学年の先生にことわって、必ず「保健室利用カード」を持ってきてください。
- ★保健室では内服薬は出せません。また、保健室でできるのは応急処置までです。継続的な治療はご家庭でお願いします。
- ★今年度は、感染症防止の観点から、原則、保健室での休養はできません。体調が悪い場合は、担任の先生や学年の先生と相談して「早退」となります。

### 保護者の方へ

感染拡大防止のために毎朝の検温と健康観察をお願いしています。朝から熱があったり、体調不良の場合は、無理をせず、自宅で休養させるようにしてください。

風邪のような症状があり、判断に迷う場合は、朝登校する前に学校へご相談ください。