

# HEALTHY LIFE



令和3年2月1日  
仙台市立生出中学校  
No. 13

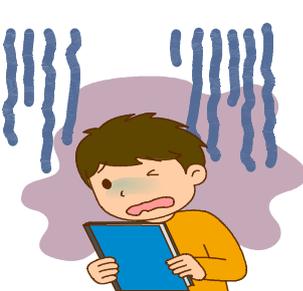
## 2月の健康目標—心の健康につとめよう

2月の別名は「梅見月」があります。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。そんな梅みたいに皆さんが大きな花を咲かせられますようにと願っています。まだまだかぜなどの感染症が流行しています。ウイルスに負けないように「早寝早起き・バランスの良い食事・適度な運動」を心掛けて、冬の寒さを乗り越え、元気な春を迎えたいですね。

### 心の応急手当

血が出たら水洗いしてばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり等しますね。では、心が傷ついてしまった時は？体と同じように心にも応急手当が必要です。

#### 【手当が必要なとき】

<p>受け入れてもらえなかったとき</p> 	<p>悩みが頭から離れないとき</p> 	<p>自分のことが嫌いになりそうなとき</p> 	<p>ひとりぼっちだと感じたとき</p> 
--	--	---	---

#### 【手当の仕方】

<p><b>体を動かす</b></p> <p>心と体をリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッキリした！」と思えるくらいを目安に動いてみましょう。</p> 	<p><b>深呼吸する</b></p> <p>不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、さーん」と数えながら、呼吸してみましょう。</p> 	<p><b>気持ちを手紙に書く</b></p> <p>悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを、発見できるかもしれません。</p> 	<p><b>笑い飛ばす</b></p> <p>自分の失敗を笑ってみましょう。少しは、気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。</p> 
--	---	---	---

他にも、誰かに話す、1人の時間を作る、本を読む、好きな音楽を聴く、絵を描く、おいしい食べ物を食べる、大きな声で歌う等、心の手当てはいろいろあります。「これが正解」というものではありません。

#### 自分に合った手当ての方法を探して、応急手当をしてみましょう



応急手当だけでは、治らないときは、大人や専門家に相談を！  
〔親や学校の先生、スクールカウンセラー、心療内科や精神科の先生等、1人で悩まないで、自分の話を聞いて一緒に考えてくれる人に話してみましょう。〕



## 新型コロナウイルス感染症を防ぐために、もう一度日頃の活動を見直そう！

### □毎朝、自宅で体温測定し、健康観察カードに記入していますか

- 「健康観察カード」は症状があった場合や周囲でコロナに感染した人がいた場合に必要なので大切に持っていてください。

### □手洗いしていますか

- 石けんを使って、もみ洗いを10秒間した後、流水で15秒すすぎます。
- 外出から帰ったら必ず手を洗いましょう。
- 学校では、教室に入る前、体育や技術・家庭科、音楽、美術等の実技教科の後、給食の前、トイレの後には必ず手を洗いましょう。



※ 手指消毒用のアルコール消毒液が、昇降口や教室の前にあります。消毒液の量を手のひらに溜まるくらい出すためにキャップを強く押して、手洗いのもみ洗いと同じように、よくすり込みましょう。

### □マスクをしていますか

- 基本はいつでも着用です。
- 鼻やあごをマスクで覆いましょう。頬の部分もピッタリするようにゴム紐等を調節。
- マスクを外して良いときは〔気候の状況により、熱中症になりそうな場合には、換気や十分な距離（1～2m以上）を保ち、外してください。〕



給食時間 体育の授業 昼休み時間等に外や体育館で遊ぶとき  
その他部活動等で熱中症等で苦しいとき

- ※ マスクを外して体育館や校庭で遊んだり、授業を受けた後は、手洗い・うがいをすませて、その場でマスクをしてから教室に戻りましょう。

## マスクのつけ方・外し方

