



HEALTHY LIFE 6月号

袋井中生徒保健委員会



まだまだ油断大敵!

新型コロナウイルス感染症対策

感染しないための「予防」と悪化しないための「体づくり」

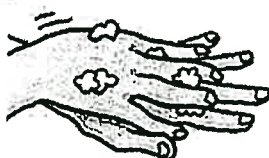


～正しい手の洗い方～

手洗いの前に 爪は短く切っておこう!!



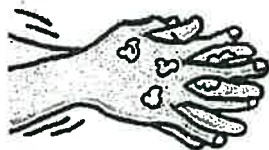
①流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



②手の甲をのぼすようにこすります。



③指先・爪の間を念入りにこすります。



④指の間を洗います。



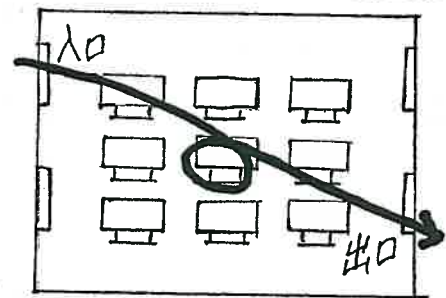
⑤親指と手のひらをねじり洗いします。



⑥手首も忘れずに洗います。

石けんを洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

効果的な換気の仕方

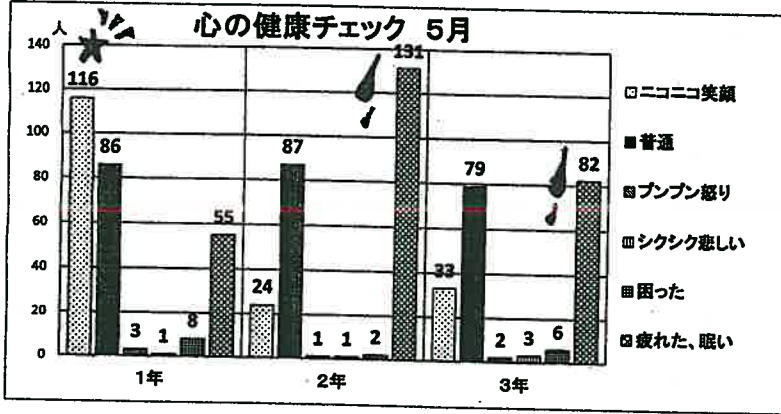


空気の通り道をつくらせて換気しよう!!

ちゃんとできていますか?
確認してみよう!

ストレス たまっていますか？

学校が再開して、2週間あまり... 心も体も元気でしょうか？
5月の『心の健康チェック』の結果です。



1年生は、ニコニコ笑顔の人が多かったです。

中学校生活を楽しく過ごせている人が多いことは、とてもうれしいことです！ Good



2、3年生は、疲れている人が多かったです。しっかり休養をとりましょう。



ストレスが大きくなると... こんなSOSに要注意！

保健室

こころのSOS



- イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣き出してしまう
- 気分が落ち込んでやる気が出ないなど

からだのSOS



- 頭、肩、お腹などが痛くなる
- ぐっすり眠れない
- 食欲がなくなったり、食べすぎたりする など

＜SOSに気がついたら＞
できるだけ早い対処が大切です。ひとりで頑張りすぎず、友達や家族に話しましょう。保健室も力になりますので、相談しにきてくださいね。



試してみよう！

自分でできるリフレッシュ



体を動かす



音楽を聴く

今の気持ちを
書いてみる



腹式呼吸を
くり返す



自分に合ったストレス発散方法を見つけましょう！ いい方法があったら教えてください。

