

ほけんだより 臨時号

休校となり1週間が過ぎますが、みなさんは家でどのように過ごしていますか？体調をくずしている人はいないでしょうか？休みが長くなると生活リズムが乱れがちですが、生活が乱れると免疫力が低下してしまいます。感染症予防を意識した生活を心がけてください。



〈新型コロナウイルス感染症予防のために〉

- 3密を避ける
- 不要不急の外出を控える
- 石けんでの手洗いをしっかりする（食事前やトイレの後、外から帰った後など）
注意 洗った後はハンカチやタオルで拭き取り、タオルの共用はしない。
- 毎朝、検温・健康チェックを行い、体調が悪い場合は医療機関を受診する
- 早寝早起きをして、睡眠をしっかりとる
- 1日3食、バランスの良い食事をする（食事は残さず、大豆食品や発酵食品、食物繊維の多い食べ物をとる）
- 部屋の換気をこまめにする
- 適度な運動やストレッチをして体を動かす
- ストレスをためない
- 出かける場合にはマスク、咳エチケットを心がける



知ってる？ IT眼症

IT眼症とは

スマホ・テレビ・ゲーム・パソコンなどのIT機器を長時間使ったり、不適切な使い方をすることで、目や体が疲労し、現れてくるいろんな症状のこと。

今までと比べてスマホやテレビ等を見る時間が増えていませんか？目の痛みや首・肩のこり、頭痛等の症状がある人は、もしかするとIT眼症かもしれません。

目とIT機器の距離をチェック 連続使用時間をチェック

少し見下ろす角度で、40～50cmくらい離します。見やすいように、文字の大きさなどを調整しましょう。



50分以上は連続して使わないようにしましょう。「熱中すると忘れちゃう！」という人は、アラームを使うのもオススメ。



※メールやSNSのやりとりがトラブルに発展してしまうことがあります。使用する場合は十分注意をしてください。

＜ ストレスをためこまないで… ＞

家の中での生活が長くなり、ストレスがたまってきている人も多いかと思います。気分転換の時間をとることはとても大切です。

リラックス法あれこれ

① 入浴

ぬるめのお湯（40度くらい）にゆっくりとつかる。入浴剤やハーブ、せっけんなど、好きな香りを選んで楽しむのもおすすめ。



② 睡眠

部屋を暗くして、静かな環境で眠る。寝る直前までテレビを見たり、パソコンやテレビゲームをしたりしない（脳への刺激が強いため）。おなかが空いているときは、ホットミルクがおすすめ。



③ 食事

バランスのよい食事は、体の調子を整え、こころも安定させてくれます。特に、ビタミンB₁、ビタミンC、カルシウムには、精神を安定させる作用があるので積極的に摂りましょう。

積極的に摂りたい食材

- ・緑黄色野菜（にんじん、ほうれん草など）
- ・牛乳やチーズなどの乳製品
- ・小魚や背の青い魚（サンマなど）

④ 運動

体を動かすと、気分もリフレッシュし、こころの緊張もほぐれます。ふだんからストレッチをしたり、ウォーキングをしたりするよう心がけましょう。



⑤ 深呼吸

いすに座って背筋を伸ばし、息を吸い込む。次にゆっくりとはき出す。



⑥ 音楽を聴いたり、本を読んだり、好きなことをする

趣味を楽しみ、気分転換をすると、ほかのことへのやる気もわいてきます。



肩こりをほぐすストレッチ

無理に力を加えずに、ゆっくり行いましょう。



ひじを持ってゆっくり矢印の方向に伸ばします。もう一方の腕も同じように。



背中側で手の指を組んで伸ばします。



首を曲げたり、回したりします。



両手の指を組んで伸びをします。

＜ 臨時休業期間中に悩みを相談したい場合は… ＞

○スクールカウンセラーへの相談（平日9：00～16：00）

- ・総合教育支援センター（ニコニコ子ども館5階） Tel：924-2541

○福島県「悩みごと相談窓口」（平日10：00～17：00）

- ・ふくしま24時間子どもSOS Tel：0120-916-024
- ・ダイヤルSOS Tel：0120-453-141