



保健だより 9月

令和3年9月 土浦第一高等学校定時制 Vol.5

みなさん、夏休みはどのように過ごすことができましたでしょうか。コロナ禍での長期休みは、我慢することも多く、気分が落ち込んでしまう人も多く居たかもしれません。しかし、まだ続く在宅期間、充実して過ごせるよう工夫してみましょう。

さて、夏休みの間に生活リズムが乱れてしまっていないですか？元の生活リズムに戻せるよう、徐々に心も体も切り替えていきましょう。

～感染症予防の基本、もう一度見直そう！！～

- ①マスクの正しい着用。鼻、口をしっかりと覆い、不織布のマスクを使う。
- ②手洗いや手指消毒をこまめに行う。
- ③3密やリスクの高い5つの場面の回避

正しいマスクの着用



～在宅期間中の過ごし方について～

- ・起床時間、就寝時間を一定にして生活リズムを整えましょう。
- ・30分課題を行ったら10分休むなど、自分なりのサイクルを作りましょう。
- ・運動不足になりがちなので、意識して体を動かすようにしましょう。散歩やジョギングをしたり、ラジオ体操やストレッチ、ヨガなどもおすすめです。
- ・ニュースやネットの情報について惑わされないようにしましょう。自分に必要な情報かどうか、正しい情報かどうかを考えよう。場合によっては情報から距離を置くこともとても大切です。
- ・生活の中に楽しみを見つける。お風呂にゆっくり入る、好きな匂いを嗅ぐ、空を見る、好きな音楽を聞く、ちょっと肩の力が抜けてほっとする時間をとるようにしてください。また、何か作ったり毎日少しずつ達成感が得られるようなことをするのもおすすめです。
- ・不安や不調を感じたら、家族や信頼できる人に話を聞いてもらいましょう。不調が続くようであれば早めに専門の医療機関を受診しましょう。

<参考サイト>

こころの耳新型コロナウイルス感染症対策 こころのケア 厚労省

https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/coronavirus_info/?fbclid=IwAR0amIzPhC11Juf9TbqHCZqWjtjy1ZhGqK2JhV0t4_cTqi_ElnW78h3W-c#head-8

新型コロナウイルスに負けないために セルフケア編 国立研究開発法人 国立成育医療研究センター こころの診療部

<http://www.ncchd.go.jp/news/2020/0acf48f6afa2b9af77e971502f2091248666607b.pdf>

東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野運営

[いまここケア | Stay at home でもできる心のケア \(imacococare.net\)](http://imacococare.net)

～ワクチン接種について知りたい人～

厚生労働省「新型ワクチンQ&A」 <https://www.cov19-vaccine.mhlw.go.jp/qa/safe/>

もしもあなたが悩みや不安を抱えて困っているときや、身近で話を聞いてもらえることができないときは、気軽に相談できる場所があります。電話でなくてもチャットで相談できるので、誰かに話してみませんか？どんな小さなことでも、おしゃべりしたいだけでもいいので、連絡してみてください。

特定非営利活動法人 あなたのいばしょ

24時間365日、年齢や性別を問わず、誰でも無料・匿名で利用できるチャット相談窓口です。ここはいつでも、だれでもチャットで相談できます。あなたのひみつは、守ります。まずはお話ししてみませんか。

団体ホームページ URL: <https://talkme.jp/>

実施日時

24時間365日



10代20代の女性のためのLINE相談 特定非営利活動法人 BONDプロジェクト

10代20代の女性のためのLINE相談による支援を行っています。

団体ホームページ URL: <https://bondproject.jp/>

実施日時

2021年4月1日から2022年3月31日

※2021年12月31日 第2部 18時30分から22時30分は、相談受付休止となります。

相談時間

- ・毎週 月曜日・水曜日・木曜日・金曜日・土曜日
- ・第1部 14時から18時(17時30分まで受付) 第2部 18時30分から22時30分(22時まで受付)



18歳以下の子どものためのチャット相談 特定非営利活動法人 チャイルドライン支援センター

18歳以下の子どもを対象に相談を受けています。

電話相談 (0120-99-7777 / 16時から21時)

と、チャットによるオンライン相談を実施しています。

団体ホームページ URL: <https://childline.or.jp/index.html>

実施日時

毎週木曜日・金曜日・第3土曜日 16時から21時

