

ほけんだより

市川市立第四中学校 保健室

新学期が始まって、1カ月が過ぎました。たくさんの出会いや行事で自分のペースをつかめずにいた人も多いことでしょう。ピンと張りつめていた気持ちがふとゆるんで、急に疲れを感じるのも、この時期。そんなときには、どうぞゆっくり休んでください。必要な休息をとった後は、自然に元気が湧いてきますよ。

感染症流行期にこころの健康を保つために

「隔離」や「自宅待機」になると
その方には以下のような
様々な感情や反応が生じることがあります

- 自身の体調や仕事や将来について心配になります。
- 自由が制限されることで、怒りや不安を感じます。
- 周囲の人が感染しようとして心配になります。
- 他の方との交流が制限されているために、孤独や寂しさを感じます。
- イライラしたり腹をなでたりしやすくなります。

起こりうる最悪な事態を考慮して、患者が現実を受け入れ、落ち着きやすくなったり、恐怖が強まったりします。

自分自身の今までの行動が、もしかしたら潜在的な感染の原因になってしまったかもしれない、と自分を責めます。

「隔離」「自宅待機」の方のために
気をつけた方が良いでしょう

注意したいこと

- 「長いお休みがとれてよかったね」「仕事しなくて良かったらやましい」など隔離期間中のこと无心無言で形容することはやめましょう。その方が隔離の時間を持つことで感染拡大の予防に貢献しているということを常に忘れないでください。
- 「コロナの人」や「コロナにかかったかもしれない人」という表現はやめましょう。意図せずその方に疎外感を感じさせたり、傷つけてしまうかもしれません。
- その方の個人情報が特定されてしまうようなSNSへの投稿などに気をつけましょう。

「隔離」「自宅待機」の方のために
あなたにできることがあります

おすすめすること

- 家族や友人とのつながりを維持できるように、定期的に連絡を取りましょう。社会とのつながりを感じ、独りではないと思えるようにすることが大切です。
- 笑顔でいることで不安やイライラを和らげることができます。その方がずっと笑えたり、楽しいと思えるようなものを紹介してみたいかがでしょうか。
- 隔離されている間は、情報源が限られてしまいます。もし、あなたからアドバイスや情報を伝える場合、信頼できる情報かどうか確認してから伝えるようにしましょう。
- いつでもおりの控し方や会話をすることがサポートになります。また、その方が気軽に復帰した時や自分の周りに戻ってきた時には、あたたかく迎え入れましょう。

「隔離」「自宅待機」の方のために
あなたにできることがあります

おすすめすること

- その方の体調を気遣ったり、心身の変動に気づいてあげたりすることはあなたにもできます。もし可能なら必要な物を届けてあげましょう。
- 涙を流したりイライラするなどの相手の感情を受け止め、否定せずに話を聞いて、その方が少しずつ落ち着きを取り戻せるための時間を取りましょう。
- 食事、運動、睡眠、身の回りの清潔など、その方の通常の生活リズムやバランスを保つことを促しましょう。
- その方の趣味やリラックスできる環境をサポートしましょう。心地よいと思えることや頭を使って集中できることを勧めてみるのも良いのではないのでしょうか。

(日本赤十字社 「感染症流行期にこころの健康を保つために」より)

もうすぐ体育祭

「ケガ」をしたら どうする!?

練習・予行・本番で...

すり傷 **すぐに水道水でよく洗い流す**



洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。

ねんざ **だぼく** **つきゆび** **すぐに冷やす**

まだ練習中だし...、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!

はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。

爪が割れた! はがれた!!

すぐに水洗い・消毒

はがれた爪は無理に取らないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。

怪傷でも痛むうちは運動をひかえましょう。



すぐに石けんと水で洗います! **蜂に刺された**

洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。20分ほど様子を見て、気分が悪くなるときは病院へ行きましょう。

鼻血 **鼻をつまんで下を向く!**

上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。



だんだん暑くなって 汗ふき・日焼け等に便利なタオルや水筒の準備など、各自、熱中症対策も忘れずに...、競技・応援、楽しんでください!!



日陰でこまめに水分補給を!

水筒・タオルを持って行きましょう



☆毎日持ってくるもの☆

- 健康観察カード ○ハンカチ ○ティッシュ
- 予備のマスク ○マスクを入れる密閉袋
- 水筒

裏面あり♪ 「ケガの予防のストレッチ」