

元気だより

～特別号～

令和2年5月7日 岡山県立水島工業高等学校 保健室

新型コロナウイルスに負けないために

臨時休業に入り、3回目の登校日です。大型連休が終わり、5月は引き続き臨時休業になります。週に一度の登校日はありますが、予防の基本は変わらず手指衛生・咳エチケットや「ゼロ密」を目指すといった、みなさん一人一人の行動が大切になります。また、毎日の検温や健康観察(水工生 生活記録に記入)も大切な予防行動になります。自分の健康を自分がしっかりと知り、健康管理に努めることもよろしくをお願いします。

どんな気持ちも大切です

臨時休業が長くなっています。普段どおりの生活ができないことで、こころやからだ
が疲れていませんか。

自分の気持ちに気づいて、今の気持ちを表現してみることも大切です。ストレスに対
処する方法をたくさん持っている、安心して過ごすことができます。下に対処法を紹
介しています。ぜひ試してみてください。



★自分に合ったストレス対処法を見つけてみよう★

- 音楽を聞く 日記をつける 絵を描く おしゃべりをする よく寝る
- ペットと遊ぶ 空を見る 深呼吸をする ヨガをする ストレッチをする
- 大好きなスイーツを食べる 歌を歌う ゆっくりお風呂に入る など

<参考> 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

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



<重要なお知らせ> 健康診断の日程が変更になりました。

内 科 5月14日(木) 3年生内科検診→延期

尿検査 一次: 5月14日(木)・21日(木) 予備: 5月28日(木)

本日、尿検査の容器を配布しています。

次回登校日に必ず持参しましょう。

※この他の検診日程についても、今後の状況次第では、変更となる可能性があります。