

保健だより

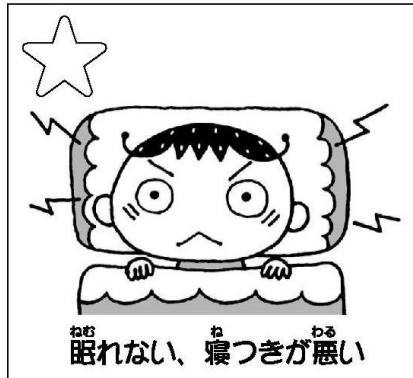
(保護者の皆様も一緒にお読みください)

令和2年5月11日 NO.2
海田中学校保健室発行「絆」



新型コロナウイルス感染症対策に伴う臨時休校が5月31日まで延期されました。生徒の皆さんは元気に過ごせていますか？

この休校中は、色々なことが制限され、思うような生活ができずに、ストレスがたまっている人もいるのではないのでしょうか？下の図を見て、各自チェックしてみてください。4つ以上ある人は要注意です。



『5月病』というよりも・・・「今」自分自身と向き合って、**心身の状態**はどうですか？

『5月病』は、新生活に慣れようと精一杯がんばっていた心とからだのSOSです。1年生は入学後、学校生活に慣れないまま臨時休校となり、自宅での生活になってしまいました。2・3年生も同様です。

生徒の皆さんは、『5月病』というより、この臨時休業中、様々なストレスによる不調はありませんか？ストレスによる免疫力低下は、色々な病気を引き起こす要因にもなります。

一人一人、自分の身体が発する声に耳を傾けてみてください。いつもと違うなと感じた時は、一人で悩まずに、誰かに思いを聞いてもらおうと楽になれますよ・・・。

スクールカウンセラー、養護教諭等への相談も可能です。