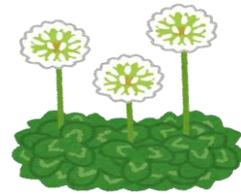


# ほけんだより



休校中特別号 NO.1  
令和2年4月27日  
荒川区立南千住第二中学校  
保健室



南千住第二中学校のみなさん、はじめまして！今年度から本校の養護教諭になりました、高取由紀と申します。  
長い休校期間、自粛生活が続き、生活リズムが乱れたり、ストレスがたまったりしている人も多いのではないかと心配しています。  
みなさんがこの休校期間、心と体のバランスをくずさないように、また、学校再開時に元気に登校できるように、保健室からできることを考え、発信していきたいと思っています。

## ＊ストレスチェックをしてみましょう＊

### 心

#### に出るサイン

- やる気が出ない。
- すぐにイライラする。
- 落ち込み、悲しい気持ちになる。
- 何をやるにも面倒だ。
- あせりや不安を感じる。
- ぼーっとする。
- 何をしても楽しくない。

### 体

#### に出るサイン

- 体がだるい。
- 頭が痛い。
- お腹が痛い。
- 動悸（胸がドキドキ）がする。
- 肩こりがする。
- めまいや耳鳴りがする。
- 肌荒れ、じんましんが出る。

### 行動

#### に出るサイン

- 夜、眠れない。
- 朝起きられない、眠り過ぎる。
- 食欲がない。
- 食べ過ぎてしまう（過食）。
- 叫びたくなる。
- 落ち着かず、集中できない。
- 八つ当たりしてしまう。

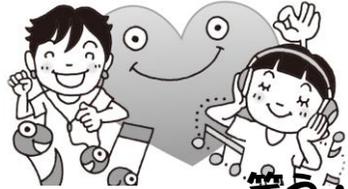
## ＊ストレス対処法を紹介します＊

### ゆっくりお風呂に入る



好きな香りに  
包まれる

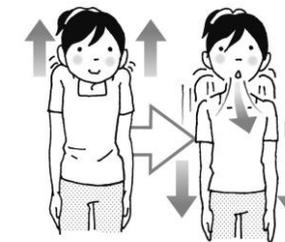
### 好きな音楽を聴く



笑う、笑顔でいる



### 手軽にできるストレッチ法



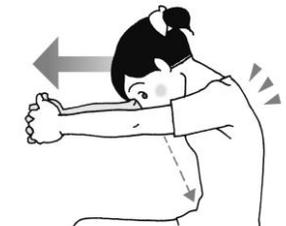
- ①肩を上げる
- ②3秒キープ
- ③息を吐きながら  
ストンと肩を  
落とす



- ①両手を組む
- ②胸を張って  
腕を上  
に伸ばす
- ③ストンと手を  
落とす



首と肩の  
力を抜き、  
首をゆっくり  
大きく回す



- ①両手を組む
- ②腕を伸ばす
- ③おへそをのぞき  
込むように背中  
を丸める。

<おススメホームページ> 国立成育医療研究センター「新型コロナウイルスと子どものストレスについて」

<http://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>