

# 笑顔 ~Smile~

令和2年4月 No.2  
草津町立草津中学校 保健室



## 自分の生活をコントロールしよう！

新型コロナウイルス感染症の影響で、臨時休業が続いていますが、元気に過ごしていますか？  
家での生活が長くなると、家での過ごし方を自分でコントロールできるかどうかで、心身への影響に差が生まれます。

「今日はこれをやろう！」と自分で決めて過ごし、自分の生活をコントロールできると、生活リズムが整い、体の調子もよくなります。そして、自分で決めたことを実行できると、達成感を感じる事ができ、「またやろう！」という意欲もわきます。さらに、掃除や洗濯、食事の準備や片付けなどは家の人からも感謝され、さらにやる気もアップするのではないのでしょうか。

生活リズムの乱れは、免疫力が下がり感染症にかかりやすくなったり、頭痛や腹痛など体調を崩す原因になったり、体重が増えたり、イライラしたりするなど、心身ともに悪い影響を与えてしまいます。

### チェックしてみよう！

- 朝、学校がある時と同じ時間に起きるようにしていますか？
- パジャマのままではなく、着替えていますか？
- 洗顔や歯みがき、手洗い、入浴など清潔に気をつけていますか？
- 食事は、朝・昼・晩、食べていますか？
- 間食を食べすぎていませんか？
- 排便は、決まった間隔でありますか？
- 体を動かすのが面倒になっていませんか？
- 体重が急に増えていませんか？
- 気持ちがイライラしたり、やる気がなくなったりしていませんか？



## 自分の生活をコントロールするために・・・家での「時間割」をつくってみよう

### ポイント

- ★やることをはっきり決める。
- ★はじめは、午前にやること、午後にやることだけでも決める。
- ★休み時間も入れながら無理なく続ける。
- ★平日頑張ったら、土日はお休みに。

例えば・・・

1 時間目	8:45~9:35	学習①
2 時間目	9:45~10:35	学習②
3 時間目	10:45~11:35	運動
4 時間目	11:45~12:35	昼食の準備
昼食・昼休み		
5 時間目	13:35~14:25	学習③

# 引き続き、感染症予防を！

新型コロナウイルス感染症のニュースが日々報道され、感染者が日々増加している状況です。これからも、一人一人が感染予防に気をつけましょう。



## 感染予防のために、できること。 ver.2

Illustration: Rina Shibata (King's College London), Yusuke Hayashi (Kameda Medical Center), Nanami Hori (National Center for Global Health and Medicine), Eiji Kuzumi (Nara Institute of Science and Technology) Design/ Illustration: Takashi Tokunaga (Oswingraphics Inc.)

# 心配や不安なことがあったら相談を！

今回のような状況では、気持ちが落ち込んだり、不安になったりすることは不思議なことではありません。困ったときは、家族や学校の先生などに相談し、悩みを一人で抱え込まないようにしましょう。