

令和2年5月12日  
東京都立葛西工業高校  
保健室

こんにちは。突然の休校から学校再開と思ったら、また休校…。二転三転する状況に疲れていませんか？しかし、視点を変えれば、これはチャンスかもしれませんよ！

## ～「大切なもの」は何か。今こそ自分と向き合えるとき～

自宅で過ごす時間が増えた今、じっくり自分の心と向き合い対話してみよう。そうするうちに、今まで後回しにしてきたことに気付いたり、本当に自分がやりたいことを発見したりするかもしれません。この機に「大切なもの」・「大切なこと」探しをしてみよう。特に3年生は自分の進みたい進路をじっくり考えるチャンス！

自分と向き合うときの、一つの方法として、「自分の考えや気持ちを文字にする（筆記セラピー）」というものがあります。筆記セラピーは、①自分の考えや気持ちを文字にすると、物事を細かく認識し客観的にとらえることができる、②心の内にこもった負の感情を記し表に出すことで感情と身体の興奮を落ち着かせる、といった効果があります。時間がなければ5分程度でもいいそうです。ぜひやってみてはいかがでしょうか。



新型コロナウイルス感染症

### 相談・受診の目安が変更となりました。



- 《新たな目安》 ◆37.5℃以上の発熱から軽い風邪症状が続く（4日以上は必ず）に変更  
 ◆息苦しさや強いだるさ、高熱などの強い症状がある場合  
 ◆高齢者や基礎疾患のある人で、軽い風邪症状がある場合

厚生労働省は保健所などの相談センターに相談する際の目安を改めました。上記のいずれかに該当する場合は、すぐに帰国者・接触者相談センター等に相談してください。また、医療機関を受診する場合は、事前に電話をしてください。医療機関によっては電話等で診療が受けられます。

#### 《参考》

- 江戸川区帰国者・接触者相談センター 03-5661-1124（平日9時～17時）
- 東京都新型コロナ受診相談窓口 03-5320-4592（平日17時～翌9時）

### 生活リズム、乱れてない？

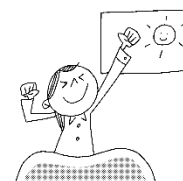


#### ★葛工A太くんの場合



- 夜遅くまで起きている。朝起きるのも遅い。
- 食事は栄養が偏っていたり欠食したりする。
- 運動は全くしない。

#### ★葛工B子さんの場合



- 夜遅くまで起きていない。朝すっきり目覚める。
- 朝、昼、夕と三食ちゃんと食事をする。
- 3密を避けて適度に運動する。

A太くんになっていませんか？



皆さんの生活リズムが心配です…。特に昼夜逆転の生活になっていませんか？

#### 《朝起きる習慣をつける方法》

- ①朝の決まった時間に楽しみなことをつくる。（例：散歩、好きな番組など）
- ②午前中に太陽を浴びる。（光は体内時計を正しい時間にリセットしてくれる）
- ③「戦略的昼寝」をする。（昼食後に20分程度の昼寝が良い）
- ④朝ごはんをとる。（特にたんぱく質は体内時計を効果的にリセットしてくれる）

実は夜の過ごし方も大切です！

- ・カフェインは夕方まで
- ・就寝3時間前までに夕食を
- ・寝る前のスマホはダメ（いじる気持ちもわかるが…）

生活リズムが乱れている人は徐々に普段の生活に戻していきましょう！



（参考：朝日新聞）