

# ほけんだより



第 1 号

令和2年4月9日

筑波大学附属高等学校 保健室

突然の休校から早1カ月が経ちました。学校は、今までに経験したことがないくらいひっそりと静まりかえっています。当たり前が当たり前でなくなり、急に生活が変わってしまいました。皆さんどのように過ごしているでしょうか。学校では、通常通りの学校生活に戻れるよう日々準備をしています。休校中は、以下の内容を参考に、心身の健康に十分留意して過ごすようにしてください。

## 規則正しい生活を

不要不急の外出の自粛が求められている中、自宅で過ごす時間も多くなり、不規則な生活リズムとなっている人もいないでしょうか。十分な睡眠や規則正しい食事、深夜のスマートフォンの利用を避けるなど、規則正しい生活を意識しましょう。また、予防対策を講じながら、安全な環境下での適度な運動（体操・縄跳び等）も心掛けましょう。深夜の外出は禁止です。

## 集団感染を避ける行動を

「密閉」「密集」「密接」の3場面を作らないよう、日常生活についても留意してください。

## 健康観察記録の内容を参考に、各自健康観察を行いましょ

毎日健康観察をする習慣は身についたでしょうか。発熱や風邪症状等、普段は「これくらい大丈夫・・・」という軽いものでも、早めに休養し、出歩かないことが重要です。  
☆健康観察記録は本校ホームページからもダウンロードできます。  
☆5月の登校初日に担任に提出してください。

## マスクの準備をお願いします

マスクの需要が高まる一方で、供給が追いつかない状況が続いております。登校再開に向け、各自手作りマスクの準備をお願いします。

参考：文部科学省ホームページ 子供の学び応援コンテンツリンク集「マスクを作りたい」

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/ikusei/gakusyushien/mext\\_00460.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00460.html)

## 不安・恐怖との付き合い方 ～国や地方公共団体が発表する正確な情報に目を向けましょ～

「あの人、咳をしていたからコロナなんじゃないか」

「何か風邪っぽい気がするけど、怖いから黙っていよう・・・大丈夫だよね・・・」

このような感情が生じたことはないでしょうか。

連日、メディアやSNSには多くの情報が溢れており、それは私たちの「不安」を増強させます。「不安」が強くなると「偏見」となり、思わぬ「差別」を生む形となります。

ウイルスだけでなく、こうした偏見の感染が拡大しないことを願います。

出来る限りいつも通りの生活を心掛けること。今の私達に必要なことです。自分自身を俯瞰する姿勢をもち、正しい情報に目を向けるようにしてください。

学校では、通常通りの学校生活に戻れるよう日々準備をしています。同じく配布しました「カウンセリングルームだより」の内容を参考に、一度心の健康についても考えてみてください。

（一部引用：日本赤十字社ホームページ 新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～）

登校再開後に、皆さんに元気に会えることを楽しみにしています。