

ほけんだより 9月号

三重県立上野高等学校

保健室

2021.9.3 No.7

みなさん、いかがお過ごしですか？

オンライン授業で目や肩の痛みを感じている人もいるのではないのでしょうか。

今日は、雨の様子も心配です。

さて、在宅学習中の過ごし方(健康面)について保健室から2点連絡です。

① 規則正しい生活を心がけましょう

昨年の臨時休業明けには生活リズムの乱れによる「不定愁訴」「急激な体重の増減」「気分の落ち込み」のある生徒が見られました。

現在、以下の事柄はできていますか？

- 起床就寝時間は通常と一緒にあるいは1時間以内のいずれかにとどまっている。

- 食事は3食摂り、間食は控えめにしている。

- ストレッチや軽いジョギングなどを行っている。

特に在宅期間中の運動不足は学校再開時の熱中症や怪我の発生に繋がることもあります。軽い運動は学習中に凝り固まった肩や目も気持ちもほぐしてくれますよ。

体育授業の動画の運動を行うのもいいですね。意識して生活してください。

②在宅期間中もスクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーが来校しています。

予約したい方は学校代表 0595-21-2550 か各担任・学年へ申し出てください。

☆スクールカウンセラー 木村先生

対面とオンライン面談が可能です。

9月来校日 3日、10日、17日、24日毎週金曜

気持ちの整理をしたいときや専門家の意見を聞きたい時にご利用ください。

☆スクールソーシャルワーカー 落合先生

月木曜来校可 連絡後、日程や面談方法を調整します。

自分の事や家族の事で困っている、学習を続けていく上で経済的にしんどい…などご相談ください。

いずれも生徒も保護者の方も対象です。家の人と一緒に構いません。この機会にどうぞご利用ください。