

マスクを着用しよう・・・でも熱中症に気をつけて



学校ではマスクを着用しましょう。

マスクをしていると、のどが乾きにくくなり、水分不足になってもわかりにくくなります。

水筒などを持参し、水分をこまめにとってください。

授業で教室を移動するときには、水分を持っていきましょう。

水分補給するとき、なるべく口や鼻などを触らないようにしましょう。もし触ったときは、手洗いをしましょう。

体育はマスクをはずして行います。



マスクを入れる“袋”を持って来ましょう！

マスクをはずしたときに、マスクを入れる小さなビニール袋や紙の封筒、布製の袋などを持ってきてください。

新しい学校の生活様式では手洗いの回数が増えます。ハンカチやタオルを忘れないようにしましょう。



心のケアについて

新型コロナウイルス感染症に対する不安や、長い^{じしゅう}自粛期間でどこにも出かけられず友だちにも会えない日々が続く、不安やイライラを感じていた人もいるのではないのでしょうか。

このようなストレス状態が長く続くと、気持ちやからだや考え方にさまざまな変化があらわれることがあります。誰にでも起こりうる正常な反応です。

からだの健康状態	こころの健康状態
<ul style="list-style-type: none">・食欲がない・食べ過ぎてしまう・睡眠がとれない・吐き気やおう吐がある・腹痛、下痢や便秘がある・頭痛が持続する・体がだるい	<ul style="list-style-type: none">・落ち着きがない・イライラ、ビクビクする・攻撃的になったり乱暴になったりする・元気がなくぼんやりしている・孤立し閉じこもっている・無表情である・悪夢を見る・誰とも話す気になれない・考えがまとまらない

これらの状態は、自然に回復していくこともありますが、長く続くと、こころやからだに不調をきたすこともあります。

気持ちを誰かに話したり相談したりすることで、つらさがやわらぐこともあります。自分の不安な気持ちを家の人や先生に伝えてみましょう。学校での「心のアンケート」の機会も利用しましょう。

これらのことも
大事なことです

- 睡眠や食事など規則正しい生活を送る
- 適度な運動を心がける
- 自宅でできる活動（読書、映画鑑賞、音楽を聴くなど）を楽しむ

参照：子どもの心のケアのために（文部科学省）・岐阜県精神保健福祉センター資料

