



ほけんだより 第2号  
令和3年5月7日  
ひたちなか市立勝田第三中学校

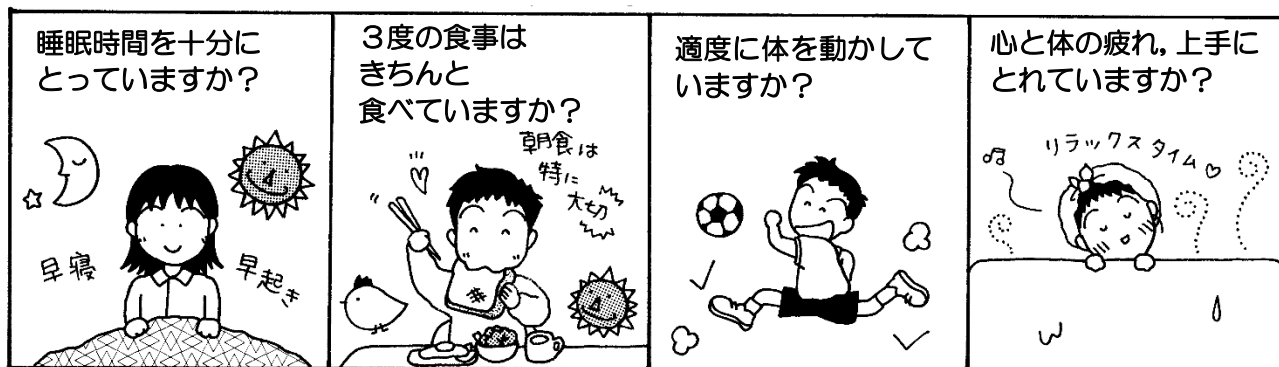
**保健目標**  
**規則正しい生活を**  
**しよう**



青葉の季節になりました。連休中、みなさんは元気に過ごせましたでしょうか。この時期は、春から初夏に向かう季節の変わり目は気温差も大きく、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけるなど健康管理に留意しましょう。あわせて新型コロナウイルス感染症の予防も引き続き徹底しましょう。

## 生活習慣を振り返ってみましょう

頭痛、腹痛、気分不良など体調不良を感じていませんか。生活リズムを整え、元気に過ごせるようにしましょう。



## 新型コロナウイルス感染症の予防対策を続けましょう

茨城県内でも新型コロナウイルスの感染拡大が続いています。

### ◆ 手洗い・手指消毒

ていねいな手洗いで手に付着したウイルスを十分に除去できます。学校生活や家庭での生活で、こまめに手を洗うことを心がけましょう。



### ◆ 3密を避ける

こまめな換気やソーシャルディスタンスを守りましょう。外出の際は、マスクを着用し、なるべく人混みを避けるようにしましょう。

### ◆ 登校前の健康観察

登校前に検温と体調のチェックを行い、発熱や風邪症状がある場合には無理せず家庭で休養をお願いします。

本人の風邪症状で学校を休んだ場合や、同居のご家族の風邪症状で登校を控えた場合には、欠席日数には含めず出席停止扱いとなります。



### ◆ お願い

もし、生徒本人や同居のご家族がPCR検査を受けることになった場合には、速やかに学校までご連絡をお願いいたします。

## 疲れがたまっていますか？

新学年が始まり1ヶ月が経ちました。新しい環境での生活には慣れてきたでしょうか。自分では大丈夫と思っていても、知らず知らずのうちに、心や体の疲れは蓄積していることも多いです。一日の中でリラックスできる時間をつくるなど、疲労回復を心がけてください。また心身の不調が続く時には、無理をせず相談しましょう。

### 10秒呼吸法

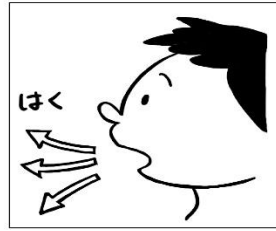
腹式呼吸を取り入れたリラックス法です。

★ START



おなかがへこむ

5・6・7・8・9・10

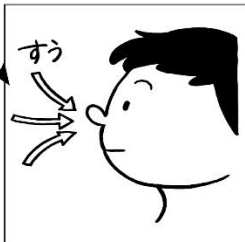


この動作を3分程度繰り返す

★ GOAL



背は軽くもたれて、足裏全体を床につけて座ります。顔は軽くうつむきます。両手はひざにおいて、ひざは鈍角に



1・2・3

おなかがふくらむ



4

消去動作をして終わります。

- ・伸び
- ・ひじの曲げ伸ばし
- ・じゃんけんの「グー」「パー」

### 【学校のこと、友達のこと、自分自身のこと。心配なことや困っていることはありませんか？】

◆本校のスクールカウンセラーの先生をご紹介します。

❁小池 幸子 先生

❁相談日は、基本的に毎週金曜日となっています。

❁相談は予約制です。相談を希望する場合には、担任の先生やSC担当の関先生に声をかけてくださいね。



◆「いばらき子どもSNS相談」(茨城県教育委員会)

茨城県内の中学生・高校生対象のLINEを活用した相談窓口です。

令和3年4月1日～令和4年3月31日まで、毎日18時から22時まで受付しています。

◆「子どもホットライン」(茨城県教育委員会)

24時間、相談を受け付けています。詳しくは茨城県教育委員会ホームページへ。

電話(029)221-8181