



究極の隔離生活をしている、宇宙飛行士さん。限られた場所で、重力もないので筋トレもできず、死の危険も隣り合わせの生活です。アメリカ人宇宙飛行士スコットさんが、コロナのため自宅待機をしている人たちに「隔離生活に必要なこと」を発信していました。参考にしてみてください。

### ①スケジュールを立てる(計画を立てる)

学校がある時と、同じ時間に起きていますか？ ついつい夜更かしをしたり、ごはんは朝昼いっしょになっていませんか？ 朝を制するものは1日を制します。平日の起床時間を、固定しましょう。

### ②趣味を持つ

自分が楽しめる趣味はありますか？ 心が落ち着いたり、体がフレッシュしたり、疲れがとれるような趣味がいいですね。ゲーム三昧・・・というのは、目の疲れや肩こりがひどくなるので×。

### ③外に出て自然を感じよう

人ごみはダメですが、春のこの季節、心地よい風を感じたり、太陽の光を浴びたり、草木やお花を眺めることで心が安らぎますよ。

### ④日記も役立つ

特に書くことがない時は、五感や思い出について書いてみましょう。久々のアイスが美味しかった。いい夢をみた。外の空気が気持ちよかった・・・そんなことでもいいですね。

### ⑤テクノロジーで安心できる人とつながろう

今や、電話だけでなく、LINE やメールでもつながることができますね。大切な家族や友達の声を聞いたり、携帯越しでも顔が見れたら安心しますね。使用時間を考えて、気持ちを共有しよう。



## 保健室からごあいさつ

保健室を担当します『庄司のみ子』です。普段どおりの生活ができないことは、大きなストレスになっていきますね。その気持ちに振り回されないように、上手く発散できる方法を見つけてくださいね。この大きな危機やストレスを上手く乗り越えれば、きっと日常の当たり前の生活が幸せ～♪と感じる日が来ると思います。いまこそ、強い自分になるための大切な時間だと思って、乗り越えましょう。そこで、提案～

勉強も疲れてきたら、お家の中で、普段できないことをやってみませんか？

- 料理を作って、お家の人を招待(自宅レストラン風)
- 友達と筋トレ対決
- 着なくなった洋服で手作りマスク
- 一人ファッションショー(むなしいか) などなど



何しよう？

## 新年度

新しい自分、



発見  
できるかな？

新型コロナウイルス感染症のため休校になり、みなさんは今どんな生活を送っていますか？ 早く学校に行きたい、友達と遊びたい、部活がしたい・・・など色々な気持ちを我慢している人も多いと思います。できないことばかりに気持ちがいきまわりますが、こんな時こそ、今できることを考えて、心穏やかに過ごせることが、心の健康にもつながります。学校が再開された時、どんな自分でスタートを切りますか？ 想像しながら、今の時間を大切に過ごしてほしいと思います。



## 毎日の習慣にしてほしい！

### その1 毎朝の検温と体調チェック！

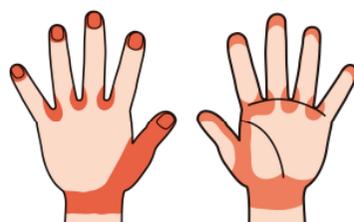
毎朝、体温を測り、配布している『健康観察カード』に記入しましょう。その時に、自分の体のサインに耳をすませて。「なんかおかしい」「いつもとちがう」時は、お家の方に伝えよう。自分の体は自分が一番よくわかるはずです。

### その2 こまめな手洗い

石けんで約30秒。ハッピーバースデー♪を2回歌う長さです。

⇒特にしっかり洗ってほしいのはこんな時

- ◎外から帰った後 ◎トイレの後 ◎咳やくしゃみをした時
- ◎食事の前後 ◎たくさんの人が触るところを触った時



荒い残しが多い所

### その3 顔、特に目・鼻・口を触らない

ウイルスは粘膜(ねんまく)から体に入ろうとねらっています。口や鼻からだけではなく、目もいっしょです。特にアレルギー症状がある人は、前後の手洗いをしっかりと。マスクをするのは、顔を触るのを防ぐこともできますね。

新型コロナウイルス感染症は、感染をしても無症状の人がいると言われています。私は大丈夫～ではなく、一人ひとりの意識ある行動が大切な人を守る行動につながります。