



ほけんだより

特別号

R2.3.9

都城商業高校

保健室



学校が臨時休校になり1週間経ちました。都商生のみなさんどう過ごしていますか？そろそろやることもなくなってきて、どうしようか、と思う人もいるかも知れません。そんな中、今一度みなさんをお願いします。

1. 軽い風邪症状（のどの痛みだけ、咳だけ、発熱だけなど）でも外出を控えてください。
2. 規模の大小に関わらず、風通しの悪い空間で人と人が近くで会話する場所（カラオケなど）やイベントにできるだけ行かないでください。
3. 4日以上の上の風邪症状、発熱等があったら、学校に連絡をしてください。

以上のことについて、繰り返しになりますが、よろしくお祈りします。自分たちがどう行動すべきか、改めて考えてみてくださいね。そして、しばらくのお休みをどう楽しく、有意義に過ごすかを一緒に考えてみましょう。

1. 本、漫画を読む、音楽を聴く等、自分が楽しいと感じるものに触れる。

これまで時間がなくてゆっくり手に取れなかったものを、この時期に読んでみませんか？「この春休み、ほとんど何もできなかったけど、この本を読んだ！」というのがあるだけで、充実した気持ちになれると思います。また、臨時休校を受けてであったり、イベント中止であったり理由は様々ですが、いろいろな企業が無料で配信等しているようですよ。家で楽しめることをぜひ探してみてください(^^)

例えば、小学館がジャンプやコロコロコミックをアプリで無料配信、アーティストのライブ配信（この土日はスキマスイッチやaikoがやってきましたね）、「よしもと新喜劇」無料配信など、さまざまなコンテンツが公開されています。



（おすすめしないもの）

- × Twitter
- × ネットニュースのコメント欄
- × ゲーム

友達とのやりとりは結構ですが、暗いニュース、批判するような意見等をたくさん見過ぎると元気を奪われてしまいます。ゲームはいくらでも時間とお金を費やしてしまうので（そういう風にならされているので）、ほどほどを心がけて！！

2. この際だから、勉強を。

十分休んだら、無駄に時間を過ごすのではなく、問題集を開いてみませんか？こういうのは、1人でやるよりも何人かで声を掛け合いながらやると、とても効果が出ますよ～。勇気を出して友達を巻き込んで、時間を決めて学習に取り組んでみてください。

3. 工夫して運動をしよう。

ずっと動かないでいると、筋力・体力・免疫力はどんどん落ちていきます。天気の良い日は明るい時間に散歩やランニングをすとか、家の中でストレッチや筋トレを意識してやりましょう。



4. 料理やお菓子を作る。

何か一つ、おいしいものを作ることを極めてみるのはどうでしょう？一番おいしいチャーハン、一番おいしい卵焼きとか・・・。

お菓子は道具や材料を揃えるのが大変ですが、クレープやいちご大福などはオープンがなくてもできますよ。パンケーキもいいですね。

◎学校給食がなくなり、牛乳が過剰供給状態になっているようです。牛乳を意識して使うことが、酪農家さんたちの支援に繋がります。暖冬のため野菜もお手頃な価格になっているようですし、お祝いや送別の機会が減り、お花も余っているようです。何か日本全体のために貢献できることを探してみるのもいいかも。



5. 掃除を極める。

身の回りがちょっと片付くと、気分が晴れていきます。自分を「掃除にハマる」ところまで持って行くには、最初は「5分間だけ」「目の前の1㎡だけ」と時間や範囲を区切ってやってみることが良いみたいです。

6. 4月からの1年をどう過ごすか考える。

皆さんにとっては、どの1年も大切な1年。来年度をどんな年にしたいか、そのために何をするのか、ゆっくり考えてみましょう。またこの長い春休みが終わって、学校に出てこられたらまず何をしようか、何から頑張ろうか、少し先のことに目を向けてみるのも大切です。いいイメージをたくさん持つと、いい未来につながるそうですよ(^^)

生徒の声が聞こえない学校はとても寂しいです。早くこの状況が終息することを願うばかりです。まずは19日の登校日に元気で会えることを楽しみにしています。

