

## 保健室より・・

先日はアンケートの回答をありがとうございました。

豊津中学校の生徒の生活実態が把握でき、学校再開後の保健室にどのような視点が必要かを知ることができました。アンケート項目4・5について今、保健室が伝えたいことをつづやきます。

### Q4. あなたの体調はどうですか？

体調の良い人が多いようですが、寒暖差の大きい季節なので体調を崩しやすいと思います。学校はもうしばらく休校ですが、先生たちは再開に向けて準備を進めています。皆さんも学校再開に向けて体調を整えておいてくださいね。早くみんなの顔が見たいです・・(T\_T)



### Q5. あなた(生徒)の生活習慣はどうですか？

食生活の乱れや昼夜逆転の生活を送る人がかなり増えていることがわかりました。

豊津中学校の生徒の多くの人が休業前の生活との違いを感じているようです。

皆さんの生活が休業前と比べ、少なからず変化していることは先生達も感じています。

眠れないと翌日も体が重く辛いでしょ、食生活の乱れは体調管理を妨げるものにもなるでしょう。

学校のために朝決まった時間に起きるなど決まった予定がないと生活習慣は調整しにくいと思います。では、今あなたがなんとかしたいと一番感じる生活習慣の変化は何でしょう？体重コントロール？昼夜逆転？その一番何とかしないとイケない生活習慣に対し、何をおこなうと良いかを考え、実行してみましょう。

ちなみに瀬川の一番変えないとイケない生活習慣は・・寝る時間です。7つの大罪や鬼滅の刃(マンガ)にはまり、深夜になるまで読み続けました・・結果、夜中、お腹が空き焼きそばを食べる・朝起きることができない・朝ごはんも欲しくないの食わず。やっと最近、これではだめだと気づき、漫画は11時まで・12時までには寝る・寝る前に食べ物を食べないをなんとか守っています。おかげで何とか元の生活を取り戻しそうです。

### 【豊津中の生徒のみんなへ】

今回の休業は今まで経験のない出来事です。

通常の生活とはかけ離れた毎日で、流れるニュースはコロナ関連の話題がほとんどです。コロナに感染することがそんなに珍しいことではなくなってしまった状況です。幸いにも豊津中学校のみんなが元気であることが電話連絡などで分かりホッとしています。しかし、その反面、外出することも制限され、毎日自宅で誰かと話すこともあまりないまま過ごす人も増えています。そのような中、誰かと話すことやネットでのやり取りは心の安定をもたらすでしょう。

ネットの良い部分はあなたの家から世界と繋がれることです。知らない人とやり取りすることも増えているかもしれません。そのうち会おうと約束しているかもしれません。

ネットでは誰が良い人で誰が悪い人かは全くわかりません。話が合えば、その人は良い人だと思いたくなるのも分かります。

でも、この特殊な状況の中、気持ちが少し病んできているように感じます。自分が正しい選択をできているかを立ち止まって考える必要がある時期であることを知っておいてください。そして、以前、ネットでのやり取りの際の注意点を講演会で聞いたと思います。それを思い出してどうか気をつけて使用して下さい。

困ったトラブルが発生したときは、必ず近くの大人や学校に相談してください。