



## 体調管理を十分に行いましょう！

高総体まで残りあとわずかとなりました。一人一人が今できることが何かを考え、行動することが大切です。感染症対策に加え、ケガや熱中症等にも十分注意し、万全の状態で大大会に臨んでください。

□朝からの体調確認を必ず行うこと。検温を忘れずに。

□**発熱、のどの痛み等、風邪の症状がある場合は、**  
**外出を控えましょう。**

【症状がある場合】・かかりつけ医や最寄りの医療機関へ、電話相談。

・「長崎県受診・相談センター」へ電話相談。

0120-071-126(土日祝日含む 24 時間対応)

□**身体的距離が確保できない場合・会話時はマスクを着用。**

マスクは口と鼻をしっかりと覆うことが予防の基本。

食事の時は対面を避け、大声での会話を控える。黙食を行うこと。

※暑さ等で息苦しい場合は、一時的に外すなど、自身の判断で適切に対応する。

## 災害共済給付制度について



学校の管理下でけがをして医療機関にかかった時、医療費給付の対象となります。受診した月から2年間請求を行わなければ給付をうけられなくなります。負傷した際には、まず、担任・部活動顧問に連絡してください。手続きは保健室で行います。

## 生理用品の配置について

長崎県では、「生理の貧困」問題を踏まえ、児童生徒が安心して学校生活を過ごすことができるように生理用品を配置することにしました。そこで本校では、以下のとおり配置することにしましたので、目的を理解してルールを守って利用してください。

【配置及び利用ルール】

・配置場所 : A棟 女子トイレ全個室

・利用の仕方 : 生理用品が家庭の事情で準備できない人は、自由に使ってください。

その他の生徒で急に必要になった場合は、後日使った分を返却してください。

同じ種類でなくても大丈夫です。

\*生理の貧困とは

生理用品を買うお金がない、ネグレクト等の理由により、購入できない状況にあること。

使用する数を抑えるために交換の回数を減らすことや、別のもので代用することなども該当する。

特にコロナ禍で困窮した女性が生理用品を購入できない状況が問題とされている。

# こんな症状がある人は要注意

新年度のスタートから一か月。疲れやだるさを感じていませんか？

次の症状が続き、日常生活に支障をきたしている場合は医療機関に相談してみましょう。

- 朝なかなか起きられず、午前中は元気が出ない
- なんだか眠れない
- 気候の変化に弱い
- 食欲がない、おなかが減らない
- いつも手足が冷えている
- カゼでもないのに頭やおなかが痛い

その症状 **自律神経** が関係しているかも！



\*自律神経とは自分の意志とは関係なく、体を調節している神経のこと。

交感神経と副交感神経があり、この2つのバランスがよく切り替わって、心臓を動かす・体温を調節する・食物を消化するなど生きるための基本的な機能を調節します。

緊張 心配  
ストレス

アクティブ

交感神経

緊張や心配事があると、  
交感神経の興奮状態が  
続きます。また、生活  
リズムの乱れでも、2  
つの神経のバランスが  
崩れます。

リラックス

副交感神経

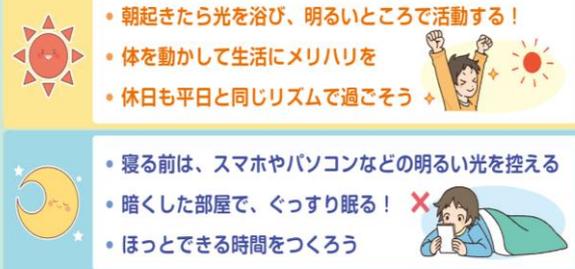
体の不調は自律神経の乱れが  
原因かもしれません



## バランスを整えるために…

- 朝起きたら光を浴び、明るいところで活動する！
- 体を動かして生活にメリハリを
- 休日も平日と同じリズムで過ごそう
- 寝る前は、スマホやパソコンなどの明るい光を控える
- 暗くした部屋で、ぐっすり眠る！
- ほっとできる時間をつくろう

がんばった分、リラックスしたり、体を休めたりする時間も大切。  
みなさんのリラックス法も教えてくださいね！



心や体の SOS に気付いたら早い対処が大切です。一人で頑張りすぎず、友達や家族に話してみましょう。

【厚生労働省 HP】 ころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト

体がだるい、眠れない、イライラする…心の健康が気になるときに。

[ストレスとこころ | ころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～ | 厚生労働省 \(mhlw.go.jp\)](#)

【公的な相談機関】

- 24 時間子ども SOS ダイヤル(親子ホットライン) 0120-0-78310(24 時間対応)
- 長崎県子ども・若者総合センター(ゆめおす) 095-824-6325
- 長崎いのちの電話 095-842-4343 0120-783-556