

# ほけんだより 1月号



令和3年1月27日 茨城県立日立工業高等学校校定時制 保健室

## 県の緊急事態宣言が出されています

先週、茨城県独自の緊急事態宣言が発令されました。期間は1月18日から2月7日までです。一人一人の正しい理解と行動で、感染拡大を防いでいきましょう。

### そこで…改めて皆さんにお願いします！

- ・手洗い、手指消毒を徹底する。
- ・マスクを着用する。
- ・換気をする。
- ・周りの人と近づきすぎない。
- ・毎日登校前に体温を測り、熱が高い場合やかぜの症状がある場合は自宅で休養する。→登校後、健康チェックシートに記入する。
- ・食事・睡眠・運動など基本的な生活習慣を確立し、ウイルスに負けない体をつくる。



## ◎新型コロナウイルス感染症に関する地域の相談窓口

※下の表は、発熱などの症状があり、かかりつけ医がない場合の受診先の案内です。

かかりつけ医など地域で身近な医療機関がある場合は、まずはそこに連絡をしてください。

| 相談場所     | 受付時間                     | 電話           | 担当地域                           |
|----------|--------------------------|--------------|--------------------------------|
| 茨城県庁     | 8時30分～22時<br>(土日・祝祭日を含む) | 029-301-3200 | 県内全域                           |
| 水戸市保健所   | 平日 9～17時                 | 029-350-7650 | 水戸市                            |
| 中央保健所    |                          | 029-241-0100 | 笠間市、小美玉市、茨城町                   |
| ひたちなか保健所 |                          | 029-265-5515 | 常陸太田市、ひたちなか市、常陸大宮市、那珂市、東海村、大子町 |
| 日立保健所    |                          | 0294-22-4188 | 日立市、高萩市、北茨城市                   |

## イライラと上手に付き合しましょう

思い通りにならなくてイライラしたり、いやな言い方をされてムツとしたり…。「怒り」は誰の心にもあるものです。ただ、振り回されてしまうと疲れてしまいます。上手に付き合うにはどうしたらいいでしょうか？



「あなた」が主語の「Youメッセージ」ではなく、「わたし」を主語にした「Iメッセージ」で話せば、相手責めずに自分の気持ちや願いを伝えられますよ。

Youメッセージ



ちょっと静かにしてよ!

Iメッセージ



もう少し静かにしてもらえると嬉しいな



なんで連絡くれなかったの?



連絡を楽しみにしてたから、さみしかったな

イライラ...としたときの

クールダウン

その場を離れる

場所を変えて落ち着こう。「トイレに行く」など、相手へのひと言は忘れずに。

数をかぞえる

頭の中で100から3ずつ引いたり、英語でカウントしたりと好きな方法でOK。



ゆっくり呼吸をする



鼻から大きく息を吸って、口から長くはきます。一緒にイライラも体の外へ出そう!

体をゆるめる

イライラすると体に力が入ってしまいます。肩の上げ下げをして筋肉をゆるめよう。