

保健だより

R2.5.8
阿品台中学校 保健室



長い期間、臨時休校が続き、学校から離れた生活を送って様々な不安を感じていると思います。今は新型コロナウイルス感染症にかからないことを第一優先に考え、学校が再開したときに元気に過ごせるようにしましょう。

生活リズムは崩れていませんか？

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、不要不急の外出を控えて家で過ごす時間が長くなっていますが、家での生活リズムはどうか？感染予防のためには、生活習慣を整える事はとても大切とされています。遅く起きて遅く寝るのは、免疫力が下がってしまいます。生活リズムを整え、メリハリを持って過ごしてください。

毎年保健委員会で取り組んでいる「生活振り返り週間」の内容を参考に見てください。生活振り返り週間のカードの内容は、新型コロナウイルスの対策だけでなく、皆さんの健康の土台となると改めて思います。

生活振り返り週間でのチェック内容とは…

- 登校 1 時間以上前に起きる
- 朝食を食べる 毎日排便する
- メディアは 1 時間まで
- 夜 11 時までには寝る 食後の歯みがき
- 食事の前や帰宅後に手洗い



「いつもと違う」時こそ、「いつもと同じ」ことを大切に！

*1日の過ごし方の計画を立て、規則正しく生活していますか？

起きる時刻、寝る時刻、学習、食事、運動の時間などはどうですか？

睡眠

睡眠は 8 時間以上とりましょう。
早く起きるようにすれば、夜は早めに寝るようになります。



食事

家にいるので、ついだらだら食べてしまいがちです。
時間を決めて 3 食、食べるようにしましょう。

メディア

ゲームやスマホは、やり過ぎないように、時間を決めて楽しみましょう。また、家にいるとテレビをつけっぱなしになっていませんか？見たい番組や必要な情報を選んで見るようにしましょう。

運動

家でできる運動をする。(ラジオ体操、ストレッチなど)
近所を歩く、縄跳び等、適度に運動しましょう。

健康チェックや手洗い、換気などの健康管理

毎日体温測定をし、自分の健康状態を記録しておきましょう。
再登校の時も、朝の検温やマスクを忘れないでください。

「いつもと同じことをすること」+「家で楽しむこと」「普段、時間がなくてできなかったこと」「今だからできること」などしてみるのもいいですね。
また、不安や心配なこと、質問等があれば、学校へ連絡してください。

阿品台中学校 0829-39-1516