

おは！んだより5月

No.1

初島中学校保健室
令和2年5月



5月、暦の上ではもう夏ですね。今年度は新型コロナウイルス感染症の影響で外出する機会も減り、季節を感じる場面が少ないのではないのでしょうか。思うように過ごせず、ストレスが溜まっている人も多いと思います。疲れやストレスは免疫低下にも影響します。自分なりのリフレッシュ方法を見つけ、食事・睡眠・運動などの生活習慣を整えて心も体も健やかに過ごしましょう。

生活リズム乱れていませんか？



食事

朝昼晩はほぼ決まった時間に3食きちんと食べるようにしましょう。特に朝ごはんは1日のエネルギーとなります。エネルギーを補給して毎日元気に過ごしましょう。お菓子やジュースなどはほどほどに。



睡眠

就寝時刻が遅く、夜型の生活になっていませんか？夜型の生活になると疲れがとれず、体調不良につながる場合があります。学校があるときと同じ生活リズムを心がけましょう。早寝早起きは三文の徳ですよ^^



運動

自宅で過ごす時間が長くなり、運動不足になっていませんか？運動不足になると体力低下・肥満・ストレスの蓄積など様々な原因となり、免疫力も低下してしまいます。体育科からのお便りもしっかりと読んで、自宅でもできる運動を工夫して取り組んでみましょう！！



スマホ・ゲーム

1日中ずっとスマホやゲームをしていませんか？スマホやゲームのしすぎは視力低下や姿勢の乱れ、肩こりの原因になったり、睡眠不足や運動不足にもつながったりします。おうちで時間のルールを決めて、長時間の利用は避けましょう。



～健康チェック表について～

4月に引き続き、健康チェック表の記入をお願いします。「体温」「咳」「喉の痛み」「倦怠感」「息苦しさ」「味覚異常」「嗅覚異常」の7項目となっています。休校中も毎日記入をして、登校日の日に持ってきて下さい。これを機に、自分の健康をチェックする習慣を身につけましょう^^

登校日に元気なみなさんに会えるのを
楽しみにしています♪♪

