

ほけんだより 8月

2020. 8. 30 伊丹市立東中学校 保健室

今日から2学期が始まります。夏休み中の生活リズムと同じようには生活できないですね。生活リズムを学校モードに変更して、元気に過ごしてほしいです。

元気でいられるワケは？

→ポイントは「リズム」

「朝早く起きなくてもいいから…」って夜ふかししていない？
夜ふかしすると朝起きられなくなって、次の日にまた寝るのが遅くなって…と、どんどん生活リズムがくずれてしまうよ。
それでは疲れがたまるし、2学期に生活に戻すのが大変！ 夏休み中も早寝早起きの規則正しいリズムを守ると、元気に過ごせるよ。



生活リズムを整えよう！

生活

いい「リズム」をつくる 4つのヒントを紹介！

1 ヒント 学校に行く日と同じ時間に起きよう



規 則正しい生活は、まず早起きから！ 自然と夜に眠くなって早寝早起きのリズムがつけられるよ。

2 ヒント 起きたらまずカーテンを開けよう



眠 い朝もカーテンを開けて朝日を取り込めば目覚めスッキリ！ 太陽の光が体を活動モードに切り替えてくれるんだって。

3 ヒント 体をこまめに動かすクセをつくらう



昼 間に体を使うとよく眠れるんだ。運動の時間をわざわざ作らなくても、階段の昇り降りや、部屋のそうじでも運動量はアップするよ。

4 ヒント 寝る前のスマホはやめよう



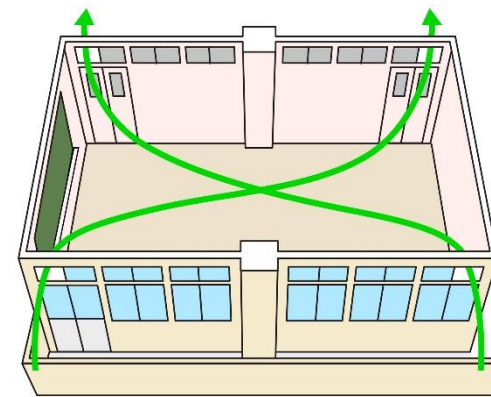
寝 る前にふとんの中でスマホをさわっていないかな？ 画面の光を浴びると、いつまでもリラックスできないよ。

新型コロナウイルス感染症流行中

夏休みの間も、日本中で新型コロナウイルス感染症が流行していましたが、今も流行が続いています。2学期が始まると、学校内での感染が増えるのではという予測もあります。

学校は集団で生活をしています。ひとりひとりが予防を心がけてくれると、大きな感染拡大につながらないと思います。そこで、たくさんある予防の中からポイントを絞ってお知らせします。

①換 気～対角線で20cm～



右の図のように対角線にある窓や戸を、20cmずつくらい開けると、冷暖房をしながら効率よく換気ができます。教室のように窓や戸がたくさんない場合は、対面の窓や戸をあけて換気します。

②手洗い、その次に手指消毒



手洗いができる場所であれば、石けんで手をきれいにした後、手指消毒をするようにしましょう。