

保健室より 生徒の皆さんへ

小松高校 保健室



皆さん、お元気ですか？

休校が始まって、かれこれ2か月が経ちますね。

毎日、ほぼ家の中で過ごしているのではないかと思います。

曜日の感覚がなくなったり、体がなまったりしていませんか？

気分が落ち込んだりしていませんか？

皆さんと再会できる日を待ちつつ、保健室から

今、皆さんが元気に過ごせるヒントをお知らせします。



感染症対策、続けていますか？

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を抑えるためには、
一人一人が予防対策を確実に実行することが大切です。

- 朝の検温と健康チェック
- こまめな手洗い
- 部屋の換気
- よく触るところの拭き掃除
- 三密（密閉・密集・密接）を避ける行動
- 不要不急の外出をひかえる



朝、いつもどおりに起きていますか？

朝食をしっかり食べて、
勉強をスタート！
学校に行っている時と
同じリズムで始めましょう。



3点固定(起床時間・勉強開始時間・就寝時間)の
生活を心がけてね。

勉強の合間に、ちょっと体を動かそう

50分勉強したら、10分休憩。これも学校と同じです。

できれば部屋の窓を開けて
いい空気を吸いながら
ちょっと体を動かしてみましよう。



* 週に2～3回は「体育」のように、意識して体を動かそう。
いろいろな動画もアップされているので、参考にしてね。

しっかり食べていますか？

体を動かす機会が減って
おなかが減らない……



おやつを食べすぎて
ご飯が食べられない…… なんてことはないですか。

一日の栄養バランスを考えて食事を摂りましょう。
たまには自分で作ってみるのもいいですね☆



趣味の時間をもつことも大事です

1日のうち、時間を決めて「楽しむ時間」をもちましょう。
今までできなかったことにチャレンジするのもいいですね。
家でできること、何があるかな？



家にこもりきりで気持ちが落ち込んだら

誰かと話す

家族、友だち、その他あなたが信頼している人と話してみましょ。電話も、オンラインもあります。気持ちをため込まないことが大事です。

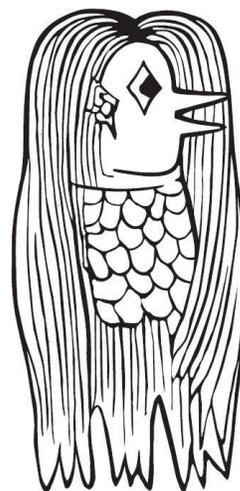


体を動かす

考え込まないで、何か別のことをしてみましょ。できれば体を動かすものがおすすです。運動だけじゃなくて、家事でも趣味でもOKですよ。



知らないうちに、拡めちゃうから。



STOP!
感染拡大
— COVID-19 —

**学校再開時に、
皆さんに会えるのを
楽しみにしています！**

それまで元気に過ごそうね☆

