



令和4年1月12日

門前中学校

保健室

< 乱れた生活リズムを正そう ☺ >

17日間の冬休みが終わりました。この期間、みなさんはどのように過ごしましたか。学校がないと自由な時間が増え、つい夜更かしや朝寝坊が多くなってしまった人も多いのではないでしょうか。以下のリストをもとに自分の生活リズムをチェックしてみましょう。

生活リズムチェック

- ☐ 毎日、早く寝ている。
- ☐ 毎朝、早く起きている。
- ☐ 朝ごはんを食べている。
- ☐ 食後は歯みがきをしている。
- ☐ 排便が毎日ある。
- ☐ 毎日、適度に運動をしている。
- ☐ 朝・昼・夕の3食は決まった時間にとっている。
- ☐ テレビやスマートフォン、ゲームの時間は決めて守っている。
- ☐ 寝る直前はスマートフォンを使ったりゲームで遊んだりしない。



チェックが少なかった人は、規則正しい生活を送れるように、できることから始めてみてください。

< まだまだ続けよう感染予防 >

新型コロナウイルスが国内に入ってきてやがて2年が経ちます。未だ終息しない新型コロナウイルスは変異を続け、今は「オミクロン株」の市中感染もみられるようになりました。これまでの流行の波から、1月中旬に第6波が始まってもおかしくないとの予報だそうです。最近の感染者数の推移からそのような予感がしますよね。

私たちにできる最大の予防策は手洗い・マスク・密を避けることです。これに限ります。2年も流行が続くと、気持ちが緩みそうになることもあります。一人一人の心がけが一番大切です。油断大敵 😡😡

手洗いはタイミングも大切です!

～石けんでしっかり洗いましょう～



コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです

