

保健だより

令和2年6月22日
学校再開パンザイ号
津幡高校保健室

お休み気分は抜けましたか？

長い休業期間が明けましたね。新生活には慣れましたか？この長いお休みで心身ともにすっかりゆるんでしまっていると思いますが、ここはしっかり気持ちを切り替えて、勉強や部活に取り組んでもらいたと思います。また、新しい環境や急な暑さで疲れも出てきて、いつも以上に体調を崩しやすくなっています。今一度、早寝早起きの習慣を取り戻して、これからもっと暑くなる夏を乗り切っていきま×しょう。

生活リズムの



自由な時間がいっぱいだった休業期間。つい夜更かしして昼夜逆転の生活になってしまった人もいるのでは。「生活リズムの乱れを何とかしたい」と思ったら次の7点をぜひ実行しよう！

1 早起きをしよう
毎朝同じ時刻に起きる習慣を。
午前7時までには起きよう

2 朝日を浴びよう
朝の光が生活リズムを整えてくれます

3 朝ごはんを食べよう
朝食は、脳や体の目覚めを助けてくれます

4 夕食は寝る3時間前までに食べるのが理想
それ以降の夜食は控えめに

5 眠る環境を整えよう
眠る前は、なるべく早い時間にテレビやスマホをやめて、リラックス

6 決まった時間にベッドに入ろう
起きる時間から逆算して、寝る時間を決めよう。
遅くなりすぎると熟睡できにくくなります

7 睡眠時間は短すぎず、長すぎず
必要な睡眠は、小学生では10時間、中学生では9時間、そして高校生で8.5時間。
でも個人差もあるので、日中に眠気のない自分の睡眠時間を見つけよう

《保健室からのお願い》

毎朝、検温をして自分の体調を確認してますか？必ず Googleform に今朝の体調をしっかり入力してから登校しましょう。また登校するなり体調不良を訴えて保健室にやってくる人がいます。現在、新型コロナウイルス対応で今までのように保健室で様子を見るのが難しいです。朝から体調が悪い場合は決して無理をしないでください。元気になってから学校に来て頑張りましょうね。

暑熱順化のすすめ

ポイントは汗をかくこと

活動前後にこっくん9回で200ml

ランニング!



ウォーキング!



家事お手伝い!



シャワーだけじゃダメ!!!



湯船にしっかりつかり、からだを芯まで温め汗を出す!



汗をかいたら水分補給もしっかりしてください!

1週間くらいで順化はできますが…
熱中症を予防するためには
継続していくことを
おすすめします!



新しい生活様式、慣れたかな?

手洗いの6つのタイミング

外から教室に入るとき



咳やくしゃみ、鼻をかんだとき



給食(昼食)の前



掃除の後



トイレの後



共有のものを触ったとき



知らないうちに、拡めちゃうから。



STOP!
感染拡大
— COVID-19 —

《予防3か条》
手を洗おう!
咳エチケット!
距離を保とう!



みんな密になってない?

画像出典：文部科学省「学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル～『学校の新しい生活様式』～」

つけたマスク⇒しっかりすてる マスクのあとしまつ

①ひもをもってはずす

②ビニールぶくろやふたつきのごみばこへ

③せっけんでしっかり手あらい!

