



令和2年6月1日
練馬区立石神井西中学校
保健室

お久しぶりです。いよいよ学校が再開しました。この休校中はどのように過ごしていましたか？長い休校期間中に生活リズムが崩れてしまったり、運動不足になったりしている人もいます。身体の方も学校生活のリズムを取り戻せるように、少しずつ慣らしていきましょう。

保健室からのお願い

今後も新型コロナウイルスの感染予防に努めながらの学校生活になります。しばらくは以下の点についてご協力ください。

★登校時からマスクを着用する。



★毎朝、検温する。健康観察表に記入する。



★咳が出るなどのカゼ症状があるときは、無理をせず、休む。37.5℃以上ある場合も自宅で休養する。



★積極的に手を洗う。



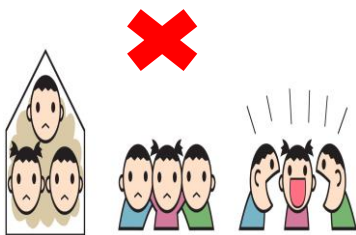
★咳エチケットを守る。



★換気する。(常に換気)



★密に注意する。



★ハンカチを持ってくる。ハンカチの貸し借りはしない。



保健室の利用について

しばらくは、体調不良・ケガの対応のみとします。
利用の際は、保健室に入らず、入口で声をかけてください。

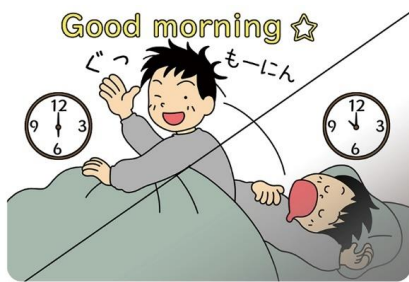
裏面へ続く

健康生活は

規則正しい生活リズムと生活習慣から

早寝して、毎朝同じ時間に起きる。

「寝る時間」「起きる時間」を決め、少しずつその時間に起きるようにしましょう。休日もなるべく同じ時間に寝起きすることがポイントです。



毎日3食きちんと食べる。

ご飯やパンを中心に、バランスよく食べよう。特に朝ごはんは、1日のエネルギーを補給するためにも重要です。しっかり食べましょう。



適度な運動をしよう。

昼間の起きているときに体を動かせば、夜に眠りやすくなります。外遊びやスポーツのほか、家の手伝いなどでもいいかも。



ストレス発散を心がけ、上手にリラックス。

ストレスを貯めないように、リラックスできる方法を見つけましょう。ほっとできる時間を作りましょう。



手洗いなど身の回りの清潔に心がける。

手洗い・うがいなどを積極的にし、身の回りの清潔を心がけましょう。ウイルスには手洗いが一番有効です。



臨時休校中に生活リズムが崩れてしまった人もいると思います。睡眠不足や朝食抜きなどでいると、体調不良の原因となり、授業にも支障がでることにもなります。

いきなり全部を完璧にやろうとするのは大変です。「これならできそう」と思うものから少しずつ、続けて取り組みましょう。

少しずつ学校のリズムに体を慣らしましょう。