



美里町立美里中学校
保健室 NO. 1
令和2年5月8日

生活リズムを整えよう！

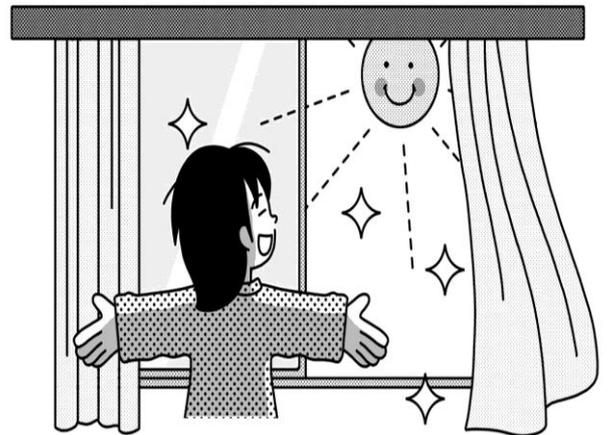
新型コロナウイルス感染症の影響で臨時休業期間が続いています。みなさんは、規則正しい生活をしていますか？生活リズムが整うと、免疫力もアップします。生活リズムを整えるためには、特に朝が大切！朝型の生活リズムを意識して生活しましょう。

また、周りの環境が今までとは違うこの時期は、思ったより心や体に負担がかかり、疲れやすくなっています。疲れたかも・・・？と感じたら、テレビやスマホ、ゲーム等は置いて、静かに休む時間を作るようにしましょう。

さわやかな朝をむかえるには・・・

- 決まった時間に寝る、起きる。
- 朝日を浴びる。
- 朝ご飯を食べる。
- 日中に運動をする。

「自宅でできる筋力トレーニングマニュアル」を
美里中ホームページに掲載中★



朝型生活に変えたいのに…
なかなか眠れないときには

| | |
|------------------------------|-----------------------|
| 眠る前にお風呂に入って 体を温める | 日中によく体を動かして おく |
| 布団に入ってから いろいろなことを 考えない | 眠る前にスマホや パソコンを使わない |

朝起きたらまず部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びるようにしましょう（曇りでもOK）。太陽の光を浴びる事で、体内時計がリセットされ、朝は目が覚め、夜は自然と眠くなる生活にチェンジできます。

また、朝ごはんを食べることで、脳に栄養がいき、体が目覚めるスイッチになります。



お世話になる校医さんの紹介



- *内科 富田 潤先生 (美里クリニック)
- *眼科 春山茂之先生 (春山眼科医院)
- *歯科 宮澤富雄先生 (宮澤歯科クリニック)
- *耳鼻科 寺坂弓子先生 (寺坂医院)
- *薬剤師 林 勇毅先生 (あさひ薬局)

新型コロナウイルス感染症の影響で、1学期の健康診断は延期となりました。今後の健康診断の日程等については、国内の感染症の状況等を見て、お知らせしていきます。



【感染症対策について】

●規則正しい生活をしましょう。

早寝早起きをし、3食しっかり食べ、体の免疫力をあげましょう！



昼



●朝の健康観察をしよう。

体温測定や自分の体の調子を観察し、登校できるかどうかおうちの方と相談しましょう。

●適度な運動をしましょう。

家のそうじ等をして体を動かす機会をつくりましょう。



●正しい手洗いを徹底しましょう。



●部屋の換気をしましょう。



～おうちで過ごそう～

この休校中に、家でできることを探してみましょー！！

