

# ほけんだより

臨時休校が始まり、一週間が経過しました。皆さん、規則正しい生活は送れていますか？臨時休校している学校はとても静かで、校舎中でみんなの声が聞こえる日々が戻ってくるのを楽しみに、学校再開に向けて保健室でも準備を進めているところです。

さて、臨時休校も折り返しです。学校再開までゴールデンウィークも挟みます。気力、体力が低下しやすい時期にもなります。自分の心と体の健康を守るためにも以下のことに留意しましょう。

## 毎日の健康観察

学校より、4月分の健康観察カードを配付していましたが、毎朝の検温と記録はできていますか？毎朝の検温や体の状態の観察を行い、必ず記入しましょう。健康観察カードは学校再開後に回収します。今後、記録として活用する可能性も考えられます。自己の健康状態を観察し、確実な記録をお願いします。



※本日、5月分の健康観察カードも配付しています。

## 規則正しい生活リズム

皆さん、学校があるときと同様の生活リズムを送ることはできていますか？休校期間中も、学校があるときと同様の規則正しい生活リズムを保ちましょう。リズムが崩れていると、学校再開したときに一気に疲れが溜まり、体調を崩しやすくなります。早寝、早起き、朝ごはんが基本です。

## 免疫力を高める

免疫力を高めるためには、規則正しい生活はもちろんですが、「食事・運動・休養」が大切です。

食事・・・免疫力を高めるには、ヨーグルト、納豆、キムチなどの発酵食品が良いと言われています。ちなみに、私は納豆を毎日食べています。納豆に梅肉・ゴマ・山芋・鰹節などを混ぜるなど、味を変えながら毎日摂取し免疫力を高めています。

運動・・・外出自粛要請がでており、家で過ごす時間が増え、運動不足になりますね。自宅でできる運動、ストレッチなどメディアやSNSで多く紹介されるようになりました。ラジオ体操を一日一回するだけでも違うかもしれません。運動はストレス解消にも効果的ですよ。

休養・・・夜は遅くとも23時までには就寝するのが望ましいです。時間を逆算して23時までには就寝できるように1日を送りましょう。



毎日、新型コロナウイルスに関する報道がされており、この先どうなるか予測できません。平穏な日常が戻ってくることを願いつつ、自分の健康管理を第一に学校再開に向けて行動しましょう。