

* ほけんだより * 5月 *

藤井学園寒川高等学校
保健室

2020.5.8

5月に入って風もさわやか、気持ちがいい季節になりました。5月末まで臨時休業になりましたが、長期の休業で気が緩んでくるころかもしれません。気を引き締めて引き続き、新型コロナウイルス感染症の予防を徹底しましょう。3つの密に気をつけて、マスクの着用、1時間ごとの換気、石けんでの手洗い、不要不急の外出はしないを実践してください。

生活リズムをとりもどそう！！

① 寝る時間を決める

- ・自分に必要な時間を考えて、寝る時間を決めます。
- ・寝るまでに時間の使い方を考えます。
(テレビやスマホは、寝る直前には避けます)

② 起きる時間を決める

- ・起きる時間を決め、起きる時間になったら、少し眠くてもサッと起きます。
- ・太陽の光を浴び、目覚めのスイッチをオンにします。

③ 朝ご飯を食べる

- ・体温が上がって、身体が目覚めます。
- ・脳にエネルギーが送られ、頭が働きます。
- ・バランスの良い食事を心がけましょう。



～心の疲れをとるためにも規則正しい生活リズムはとても大切～

☆心が疲れているなと感じたら・・・

- ・友達と話をしましょう。自分だけではないと実感でき、気持ちが楽になります。
- ・自分に合った方法で心の疲れをとしましょう。
例えば、音楽を聴く、読書をする、散歩をする、ペットと触れ合う、ひとりでのんびりする、おしゃべりをするなど
- ・体を動かしてみましょ。心もリフレッシュできます。
例えば、ダンス、バドミントン、キャッチボール、ランニング、ストレッチなど
- ・新しい目標を決めてみましょ。
スモールステップで達成できそうなものにしましょ。
リラックスする時間を意識的に作って、
がんばるときにはがんばる、休みときには休む・・・
と生活の中でうまくバランスを取るようにして
連休疲れを吹き飛ばしましょ。

◎十分な休養(睡眠)

