すこやか

令和２年５月８日（金）発行
三郷市立栄中学校　保健室

休校が延長となりました。今まで当たり前だった日常生活ができなくなるということは、こんなに不自由でストレスがたまるものなのですね。しかし、この休校の期間は、日常の生活や学校生活に戻るための準備期間です。来月のスタートに向けて心も体もしっかり整えておきましょう。

規則正しい生活をしましょう。

朝起きられないから朝ご飯たべてない･･･　全然おなかがすかない･･･
便秘がつづいてるな･･･　お菓子ばっかり食べちゃう･･･　こんな人はいませんか！

〇昼夜逆転してしまっている人は、毎日30分ずつ起床時間と就寝時間を戻していこう。

〇なるべく決まった時間に3食をバランスよく食べ、１日１回の排便を目指そう。
食欲がないときは、果物とヨーグルト、おにぎりとスープなど軽食でもよいですよ。

適度な運動やリラックスできる時間を取りましょう。

毎日つまらない･･･　やることがない･･･　暇～　こんな人いませんか！

〇「3つの密に」気をつけながら、外でウォーキングやジョギングをしたり、家の中でダンスをしたりして運動不足を解消しよう。 いろいろなコンテンツがありますよ。筋力アップ！ 心肺機能アップ！
〇今までやったことのない事にチャレンジしてみよう。
〇ゲーム、パソコン、スマホ、動画等は時間を決めて使おう。
エンドレスにならないように！

私はエアロビクスダンスとギターにチャレンジしています。

気持ちが辛くなったときは･･･

コロナウイルスが心配で不安･･･　これからのことがいろいろ心配･･･
なんだか毎日イライラする！　こんな人はいませんか！

〇コロナウイルスに関するテレビやインターネットを見ていて気持ちが辛くなる人は、あまり見ないようにしよう。（正しいことを知るのは大切ですが、ずっと見ているのは･･･。）
〇友達や家族と話す時間を持とう。
辛いときは一人でいるよりも、信頼できる人と話したりメールをすると気持ちが楽になることがあります。学校にも先生がいますので、心配なことがあったら電話で相談してください。

自分たちができること

毎朝の体温測定　手洗い･うがい　咳エチケット　などなどできていますか？

朝の体温測定で自分の体調を知り、手洗い･うがいなどで感染予防をすることは基本中の基本です。これらは、学校が再開してからも続けていかなれければなりません。毎日の習慣にして、必ず実施してください。