**ほけんだより** ５月号

大府中学校

保健室

令和2年５月

大府市では、児童・生徒の健康と安全を何よりも優先すべきと考え、小中学校の臨時休校期間を

5月31日まで延長することになりました。

みなさん、１日をリズムよく過ごせていますか？生活リズムの崩れは、体調不良につながります。夜型生活にならないように、気をつけましょう。

新型コロナウイルス感染症対策をしよう！

健康観察カードを使って、生活リズムを整えましょう。

ｏ起きる時刻を決め、起床時に検温しましょう。

　　　人間の体温は、１日のうちに上がったり下がったりします。また、食後すぐは体温が上がるため、食前や食間に検温するのが適切です。朝起きたら決まった時刻に検温することで、生活リズムを整えましょう。

　　ｏ自分の体調を知ろう。

　　　体がだるい、頭がぼんやりするなど、体調不良の理由は、睡眠不足ではないですか？体調不良をそのままにせず、生活リズムを整えることで、体調不良を改善しましょう。

免疫力を上げる３つのポイント　　　　　　　　　　　　ＮＨＫ「for School」より

　　ｏ十分な睡眠をとりましょう。

睡眠は、疲れた体を元気にしたり、体の中に栄養が入りやすくしたりするため、免疫の力を強くすることができます。

　　ｏバランスのよい食事をしましょう。

腸内には免疫細胞の７割ほどが存在するそうです。そのため、腸内環境の改善が健康につながります。納豆・ヨーグルト・かぼちゃ・ブロッコリーなど発酵食品、食物繊維を摂りましょう。また、腸は「脳」ともつながっているため、意欲や集中力を高めたり、精神を安定させたりといいことばかりです。

　　ｏ体を温かく保ちましょう。

　　　適度な運動をしたり、お風呂に入ったりすることで体を温めしょう。

　　　いろいろなストレッチがインターネットで紹介されています。ぜひ、参考にしてください。

　　　 ＊裏面も読んでくださいね＊

元気に過ごそう！先生たちの実践紹介



①８時間睡眠を心がけ、免疫力が下がらないようにしています。

②家の中にいるとストレスがたまるので、近所の海岸を散歩しています。

③３０年以上ため込んだ釣り道具の整理をしています。

いろいろな面で***スッキリ***しています！

草野秀一先生

(１年学年主任)



　コロナ対策として、できるだけストレスをためない生活を心がけています。

　実践していることは二つあり、

一つは、大好きなコーヒーを飲むことです。ソファーに座ってゆっくりコーヒーを飲みながら、映画を観たり、読書をしたりすると、心が落ち着きます。

　もう一つは、ランニングです。アプリを起動させて走ると、走行距離や消費カロリーが表示されるので、楽しく続けられます。ぜひ、みなさんも実践してみてください。



青木英司先生

(２年学年主任)

　毎日普段と同じ時こくに起き、お弁当を作っています。できる限り変わらない生活を保てるようにしています。時々、楽しいこともやらないとおもしろくないので、ゲームをしたり、音楽を聴いたりしています。

　とにかく続けることが大切！卵焼きのスキルが明らかに上がり、お弁当作りにかかる時間が短くなっています。継続は力ですよ。

中北ねり先生

(保健主事)



　私の健康法は、小学生の息子２人と一緒に早寝早起きをし、適度な運動

（主に次男の自転車の練習）をすることです。おかげ様で、毎日心身ともに絶好調。

　外出自粛の今の時期こそ、家族で過ごす時間を大切にしていきたいです

ね。

稲垣研作先生

(校務主任)



長引く休校に、不安がいっぱいだと思います。ぜひ、先生方の実践を参考にして、

心と身体の健康状態を整え、学校再開時には元気いっぱいで会いましょう。