



令和3年9月1日
龍ヶ崎市立愛宕中学校 保健室

配付したお便りに記載しています。

長い夏休みが終わり、9月から学校生活が始まるはずでしたが、全国各地において新型コロナウイルス感染症の感染者が急増しているため、12日まで自宅学習となります。感染症に負けない身体をつくるために、早寝早起き、1日3食のきちんとした食生活、手洗い・うがいを心がけた生活習慣を引き続き実践していきましょう。

生活 いい「リズム」をつくる 4つのヒント を紹介！

1 ヒント 学校に行く日と同じ時間に起きよう



規 規則正しい生活は、まず早起きから！ 自然と夜に眠くなって早寝早起きのリズムがつけられるよ。

2 ヒント 起きたらまずカーテンを開けよう



眠 い朝もカーテンを開けて朝日をとり込めば目覚めスッキリ！ 太陽の光が体を活動モードに切り替えてくれるんだって。

3 ヒント 体をこまめに動かすクセをつくろう



昼 間に体を使うとよく眠れるんだ。運動の時間をわざわざ作らなくても、階段の昇り降りや、部屋のそうじでも運動量はアップするよ。

4 ヒント 寝る前のスマホはやめよう



寝 寝る前にふとんの中でスマホをさわっていないかな？ 画面の光を浴びると、いつまでもリラックスできないよ。

ルールの向こうがわには・・・

このところ、新型コロナウイルスがきっかけで「ルール」が増えてきました。「マスクをつけましょう」「人との距離をあげましょう」など。きゅうくつだな、しんどいな、と思うこともありますよね。では、ルールは何のためにあるのでしょうか？

もし、みなさんが自分のことだけを考えて自由に暮らしたら、きっと色々なトラブルが起こってしまうでしょう。感染を防ぐためのルールは、自分だけではなく家族や友達などお互いを守るために必要なことです。

ルールを守るのはしんどいなと思うことがあるかもしれませんが、でも、ルールの向こう側にはみなさんを守るための工夫がたくさん詰まっていることを忘れずに生活していきましょう。

引き続き感染症予防 対策を！！

- 1 毎日の体温測定と健康観察
- 2 手洗いの徹底
- 3 マスク着用と咳エチケット
- 4 こまめな換気、密閉空間をつくらない
- 5 不要不急の外出を避ける
- 6 早寝早起き、バランスの良い食事、適度な運動など規則正しい生活を送ろう

