

# 健やか（保健だより） コロナ臨時号2

さて、臨時休校から1週間が経ちました。  
前回掲載した、30秒手洗いは実践していますか？  
今朝は健康チェックをしましたか？ 検温はしましたか？  
休校中も毎日の健康観察、そして予防を実践していきましょう。  
今週の予防法はこちら！！



## <自分でできる予防法>

### <免疫力を高める>

①十分な睡眠

②適度な運動

③バランスのとれた食事

ウィルスに負けない体をつくる

## その1 十分な睡眠=いっぱい寝ること??



みなさんの身体には「時計」があるって知っていますか？

「体内時計」と言います。

体内時計が正常だと、心や体がベストな状態で過ごすことができます。

では、どうすればよいかというと・・・

- 朝起きて、日光を浴びて、朝食を食べる。
- 日中には体を動かし、決まった時間に寝る。



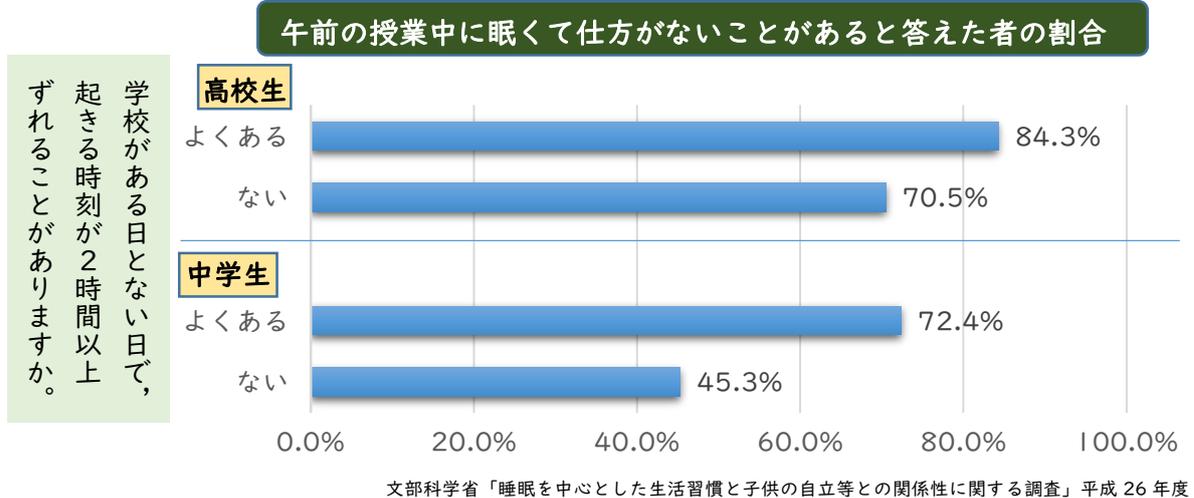
夜遅くまで起きていて、昼間まで寝ていると、睡眠時間は足りているようですが、体内時計が乱れてしまいます。体内時計が乱れると、体調不良（体のだるさ、頭痛）や下の資料のように眠気がとれないなどが起きやすく、また免疫力も落ち、病気にかかりやすくなります。十分な睡眠というのは、たくさん寝ればよいというものではありません。規則正しい生活が大切です。



休校中も学校がある日と同じ時間に寝て、同じ時間に起きるようにしましょう。

資料：早寝早起き朝ごはんて輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう～（文部科学省）より

▶学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることがある生徒は、午前の授業中に眠くて仕方がないことがあると答えた者の割合が高い。



考えよう！

毎日決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るには  
どうしたらよいか考えてみましょう！

## その2 適度な運動=運動しないとダメですか？

○保健体育から出る課題に取り組みましょう。

○スポーツ庁 HP「[子供の運動あそび応援サイト](#)」に、家でできる運動などが紹介されています。参考にしてください。

○そのほか、運動でなくても、日常生活の中で体をきたえることができます。

コツは、すべてにおいて、動きを大きく！ダラダラせずにキビキビと！！

☆毎日30分、家中をピカピカに拭くまたは掃除機をかける。



☆積極的にゴミ捨てを。帰りは早歩きで戻ってくる。

☆テレビを見るときはよい姿勢で背筋を伸ばす。



☆毎日お風呂をゴシゴシ磨く。



☆洗濯物干しは、しわ伸ばしの動きを大きく！

それでは今日からやってみよう！！