

# すこやか



R2.5.18  
日進東中学校  
保健室

皆さん、体調の変化なく、元気に過ごしていますか？

来週から学校が再開することが決まりました。皆さんとまた学校で過ごすことができるのが待ち遠しい反面、しばらく登校していなかったことで、皆さんの健康面で心配していることもあります。学校生活が元気に送れるように、心と体の準備を始めましょう。

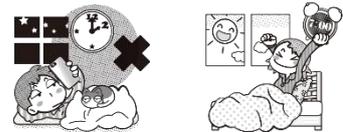
## ① 生活リズムを整えよう！

長い休校期間中に、生活リズムがくずれてしまった人がいるかと思います。特に、起床・就寝時刻は後ろにずれることは簡単ですが、再度前に戻してリズムを固定させるのには時間がかかります。早速、今日からリズムを取り戻すことをスタートしましょう。

### 元に戻すコツ！

早く寝ようと思ってふとんに入っても「ねむれなーい」ということ多いですね。まずは『早く起きる』ことから始めます。起床時刻の目安は、家を出発する時刻**45分～1時間**前です。

起床時刻が決まったら、そこから逆算して7～8時間程度の睡眠時間が確保できる時刻を、就寝時刻とします。今まで、日付が変わる時刻まで起きていた人も、この機会に早く眠りにつく習慣をつけましょう。



## ② 体力をつけよう！

学校再開後は、徐々に学校で過ごす時間を増やしていきます。しかし、家の中でしばらく過ごしていた皆さんにとっては、暑い中、登下校するだけでも体力を消耗することになると思います。今まであまり体を動かしていなかった人は、**ストレッチや軽めのトレーニング**などから、毎日こつこつと始めましょう。



## ★ 学校が始まったら…

- ① 5月25日（月）から、登校したら「**健康チェックカード**」を提出してもらいます。朝起きたらすぐに体温を測って記入し、おうちの方に健康状態を確認してもらい、登校しましょう。発熱や咳などの症状がみられる場合は、無理をせず家で安静に過ごしてください。
- ② 手洗いをこまめにすることになります。  
**ハンカチやタオルなどを忘れずに。**
- ③ マスクを着用していると、普段より熱がこもるため、熱中症の心配が出てきます。各自水筒にお茶や水などを入れて持参し、**こまめに水分補給**ができるようにしましょう。



## ～保護者の方へ～

学校再開により、感染への不安をお持ちの方も多いことと思います。感染予防に細心の注意を払いますが、学校生活を送るうえで、不安や心配なことなどございましたら、学校へご相談ください。

新型コロナウイルスの感染が疑われるような症状で欠席・早退された場合は、登校前にかかりつけ医に受診・相談の上、登校されるようご協力をお願いいたします。