

ほけんだより

おうち時間号

令和2年4月24日
京都府立桂高等学校
保健室

新学期がスタートしましたが、休校や外出自粛により、家にこもった生活が続いています。みなさん、どんな毎日を過ごしていますか？ウイルスという見えない存在によって、自粛を余儀なくされているという現状は、普段の「休み」とは異なり、大きなストレスを感じる毎日となっています。だからこそ、自分で生活リズムを作ることが、自分の健康を守ることにもつながります。



生活リズムを整えよう



1日のスケジュールを立てる

今まで何となく決まっていた時間の使い方が大きく乱れることは、体内時計の乱れに繋がります。起床時間、就寝時間をはじめ、休憩時間や勉強時間など、1日のスケジュールを自分で組み立てましょう！



空気の入替え・太陽の光を浴びる

家にこもった日々が続くと、自律神経の乱れを起こします。窓を開けて空気の入替えをしたり、玄関先に出て太陽の光を浴びるなど、脳をスッキリさせる時間を作りましょう！

一人ひとりが健康に留意して「かからない」「うつさない」が大切です！！

★手洗い・うがい

外からの帰宅後や食事の前の手洗いをこまめにしましょう！



★咳エチケット

3つの咳エチケット 電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



★十分な栄養と睡眠

疲れや睡眠不足は免疫低下の原因になります。しっかり食事をとり、十分休養するようにしましょう。



先の見えない毎日ですが、少しでも早く終息し、みなさんの元気な笑顔と元気な声が響き渡る学校生活が始まることを願っています☆一緒に乗り越えましょうね！！

