

# 5月のほけんだより



令和4年5月2日 美浦中学校 保健室 文責：養護教諭 永長 望

5月になり、新しい生活にも慣れてきたと思えます。しかし、そろそろ、心も体も疲れが始める頃です。体の休め方、心のリラックス法は人それぞれだと思います。自分に合った方法で、上手に休養をとり、ゴールデンウィーク中、エネルギー補給ができるとういすね。長い休みとなりますが、生活リズムを崩さず、メリハリのある生活を心がけましよう。



## ゴールデンウィークも生活リズムを崩さずに過ごましよう！

長い休みは「ついつい」「もう少し…」という気持ちになりがちです。生活リズムが乱れると、体調が崩れたり、気分が落ち込んだりしてまいます。心身の健康のために、睡眠リズム・食事のリズムに注意をして生活をましよう。

### その「ちょっとだけ」本当に大丈夫？

**もうちょっとだけ**

長時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっまいませんか？朝ごはんは1日の元気のもとです。あせって家を出ると、ケガをする危険も、10分早く起きることから始めてましよう。

**あとちょっとだけ**

1日のやりすぎで、自がほくなったり肩や首がこったりまします。また、鍵盤が手につかなくなったり、鍵盤の曇り（ゲーム依存症）になっましますことも、おうちで使い方のルールを決ましよう。

**もうちょっとだけ**

やつぱらだらだら食べていると、むし菌になるリスクが高くなまします。量や時間を決めて食べましよう。

**あとちょっとだけ**

根本足は、まわりすくねる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも害にもよくありません。ゆっくりにまて、疲れをとましよう。

## ゴールデンウィークも

### 新型コロナウイルス感染症に注意してすごましよう！

#### マスクをつけましよう

食事の場面での感染が多いようです。外食の時も食べる時以外はマスクをつけましよう。

#### 手洗いの6つのタイミング

<p>外から教室に入るとき</p>	<p>咳やくしゃみ、鼻をかんだとき</p>	<p>給食（昼食）の前後</p>
<p>掃除の後</p>	<p>トイレの後</p>	<p>共有のものを触ったとき</p>

#### しっかりと手洗いをましよう

手洗いは感染症の予防に大切です。ハンドソープをつけて20秒程度洗いましよう。

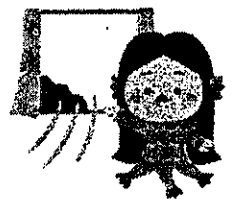


#### 健康観察をましよう

連休中も毎日検温をして、体温や外出先等を忘れずにスクリレに入力してください。体調が悪いときは無理をせず自宅で休ましよう。

#### 3密に気をつけましよう（密閉・密集・密接）

- ・不要不急の外出はできるだけ避けましよう。
- ・外出した時は、ソーシャルディスタンスに注意ましよう。
- ・人が集まる時は、部屋の換気を心がけましよう。



#### 規則正しい生活をましよう

連休中も「早寝・早起き」「3食とる」「適度な運動」を心がけ、免疫力を高めましよう。運動を生活に取り入れることが難しい人は、掃除や買い物等のお手伝いで体を動かすことを心がけて生活できるとよいすね。

#### ♡思いやりの心をもとう♡

感染が広がっている今、誰が感染してもおかしくありません。感染した人が悪いわけではありません。ですから、感染した人の噂をしたり、偏見やいじめをしたりしてはいけません。お互いに思いやりの気持ちをもつことが大切すね。

