

保健だより

4月第2号

帝塚山学院中学校高等学校
保健室

STAY HOME! [自宅で過ごすヒント]

大阪府に「緊急事態宣言」が出てから、約3週間が経過しました。
「家庭学習期間」「外出の自粛」といういつも通りではない毎日を、それぞれが工夫して過ごしていることと思います。

新型コロナウイルス感染症をこれ以上拡大させないようにするためには、皆さんの更なる取り組みが必要だと言われています。

自分の健康・命を守るため、そして大切な家族・社会を守るため、もう一度自分の生活を振り返りましょう。

命を守るため、実践していますか？



- ① 不要不急の外出を
していませんか？
- ② ソーシャルディスタンス
守れていますか？
- ③ 手洗い・消毒を
徹底していますか？
- ④ マスクを正しくつけて
いますか？
- ⑤ おやみに目や口を
触っていませんか？
- ⑥ 「3密」を避けて行動
していますか？

☑ 1日のルーティンを決めよう！

- 「起床」「食事」「勉強」「休憩」「就寝」
それぞれの時間を決めて、毎日規則正しく過ごしましょう。
- 学校生活と同じように、時間割を作成して取り組みましょう。



☑ 正しい睡眠時間を確保しよう！

- 「寝不足」はもちろん「寝過ぎ」もよくありません。睡眠の質を下げます。
- 布団に入る時間を決め、眠れないと感じた時も、目を閉じるようにしましょう。



☑ 適度に身体を動かそう！

- 長時間タブレット・スマホの画面を見ていると、運動不足になります。
- 体力が低下しないように、こまめに身体を動かして、免疫力を上げましょう。
- まずは、決まった時間にラジオ体操をする習慣をつけましょう。



☑ バランスの良い食事をとろう！

- 外出が制限されると、偏った食事をとりがちです。
- 栄養バランスのとれた食事を心がけ、免疫力を上げましょう。



☑ リラックスできることをみつけよう！

- 自分が楽しいと思えたり、リラックスできることを探しましょう。
- 1日のスケジュールに組み込んで、元気な心を保ちましょう。
- あふれる情報を見過ぎずに、正しい情報を得ましょう。



「人と人の接触機会を減らすこと」が一番大切です。
友達に直接会いたい気持ちも、今はガマン！
不要不急の外出はせず、自宅で過ごしましょう！