



2020.4.14
玖珂中学校
保健室
(NO.2)

「さあこれから!!」と意気込んでいた人も多いと思いますが、命を守る行動を第一優先に考え、15日(水)から岩国市全域で休校の措置がとられます。



ほとんどの保健行事が延期になります



4月・5月に予定されていた健康診断が延期になりました。日程につきましては岩国市全体の調整やお医者さんのご都合も考慮された上で決定していくので、今しばらくお待ちください。決まり次第、お知らせします。



生活を整えよう!

規則正しい生活を送ることが健康を守るために重要です。
ポイントを2つあげますので実践してください。

ポイント
P1

決めた時間に起きよう。

朝起きる時刻は、6:00～6:30がベストタイムです。
そうすると、夜寝る時刻は、遅くとも22:00～23:00ということになります。1日の計画をしっかりと立て粘り強く続けることが大切です。

ポイント
P2

朝ごはんを食べよう。

体の目覚めは朝ごはんを食べたときにスイッチが入ります。早起きをし、きちんと朝ごはんを食べることができたら課題プリントにもじゃんじゃん取り組めること間違いなし!!

何事も習慣づけが大事です。休校の間の時間を無駄にしないよう体調に気をつけて過ごしてください。

こんな時だからこそ笑顔で♡
～新型コロナウイルスから身を守るために免疫力を高めよう～

手洗い × 睡眠・食事 × 運動 そして、笑顔♡

笑いはNK細胞が増え、免疫力が向上するということが医学的に証明されています。くよくよせず、やるべき予防をきちんとしたら後は楽しいことをたくさん考えて生活したいですね。

手洗いのPoint…流水と石けんでていねいに洗います。
手指消毒用アルコールを使うときは、水分をよく拭き取ってから使用しよう。

食事のPoint…腸内環境を整えるのに効果のある発酵食品や食物せん維を意識してとってみよう。
(免疫細胞の約7割が腸内にあります)

運動のPoint…体温を上げることで免疫力が高まります。
家でできる筋トレメニューを考えて挑戦しよう。