

保健だより



4月6日、みなさんに会えるのを楽しみにしていましたが、休校が延長となりました。今の福岡、日本の状況を考えると、みんなで協力してこの危機を乗り越えるしかありません。この状況が早く改善して、学校が再開したときに元気に登校できるよう、自分たちにできることをしていきましょう。

今、私たちにできること

1. 睡眠のリズムを整えましょう

休校が1ヶ月以上続き、起きる時間や寝る時間が学校の時よりも遅くなり、睡眠のリズムが乱れている人がいるのではないのでしょうか。睡眠リズムが乱れている人は、この2週間で睡眠のリズムを戻しておきましょう。

ポイント：最初の1週間で朝起きる時間を学校があつているときの時間に戻す

30分ずつでもいいので、朝の起きる時間を少しずつ早くしていきましょう。起きる時間が早くなると、寝る時間も少しずつ早くなっていきます。



2. 三食きちんと食べましょう

起きる時間が遅くなり、朝食と昼食が一緒になっている…という人もいないのでしょうか。この2週間の間に、三食決まった時間に食べるようにしましょう。毎日同じ時間に食事をすることで、生活のリズムが整います。



3. 生活にメリハリをつけましょう

時間がたくさんあり、何をしたいのかわからない、結局ダラダラと過ごしてしまう…そんな人はいませんか？この2週間は、ぜひ自分で時間割を決めて生活してください。たとえば、午前9時から12時までは勉強、午後1時から3時までは体を動かす、4時から5時はメディアの時間、夜8時から9時は読書など…。一日をダラダラ過ごすのではなく、このように時間を決めて生活することによって、充実した毎日を過ごすことができます。



4. 体を動かしましょう

なかなか外に出られないという人は、ぜひ家のお手伝いをしてみてください。掃除機をかけたり、床の雑巾がけをしたり、洗濯物を干したりすることは、とてもよい運動になり、家族にも喜んでもらえるかもしれません。ぜひ、実践してみてください。



5. 感染拡大防止のための取組をしましょう

この状況を一刻も早く収束させるためには、私たち一人一人が「感染しない」「感染させない」努力をすることが大切です。今なぜ休校になっているのかということをしっかり考え、自分の行動を決めましょう。特に不要不急の外出は控えましょう。また、こまめな手洗い・咳エチケット・定期的な換気は家でもできます。家族みんなで取り組みましょう。