

きらきらひかる



秋田県内でコロナウイルス感染症罹患者が急増しており、改めて感染予防を意識していかなければならない時期です。まずは今行っていることを徹底しましょう。

健康を保ち、感染症を拡散させないために

- ☆毎日の健康観察・検温
- ☆マスクの着用
 - ※咳やくしゃみが出る時は、マスクをしていても肘でおおう。
 - ※洗っていない手で目、鼻、口を触らないためにもマスクは大切！！
- ☆体調が悪いときは無理せず、家で休養する。
- ☆登校時は必ず手指消毒。
- ☆せっけんでこまめに手を洗う。



忙しい時期こそ、生活リズムが乱れないように

新学期がスタートして1ヶ月……。緊張もだいぶほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れが出てきやすい時期です。また、先週まで寒かったのに急に日中の気温が上がり、体がついていけずに風邪をひきやすい時期でもあります。そんな時こそ『規則正しい生活』を心がけましょう。

生活CHECK

<p>睡眠時間を十分とっていますか？</p> <p>早寝 早起</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p> <p>朝食は特に大切</p>	<p>適度にからだを動かしていますか？</p>	<p>心とからだの疲れ、上手にっていますか？</p> <p>リラックスタイム</p>
-------------------------------------	--	-------------------------	--

- ・睡眠時間は最低でも7時間は確保してほしいものです。…睡眠時間を確保するためにどう時間を使えばよいのか考えよう。
- ・寝る直前にブルーライトを浴びていると脳は起きているため、眠りが浅いという説も…。携帯などの機器と上手に付き合おう。

<保護者の皆様へ>

今日、全校生徒に「生活リズムチェックシート」を配付しました。 ※検温記録表に挟んでいます。

自分で目標を決め、来週5/10～14（月～金）取り組んで、振り返ります。お家の方からのコメント欄もあります。お手数をおかけしますが、最終日に記入していただければ幸いです。