



保健だより 5月



新しい年度になり学校生活が始まったのもつかの間、遠足の翌日4月17日から新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言が出され、学校が臨時休業となり、みなさん毎日が大変だったと思います。

大分県立玖珠美山高等学校

5月号担当

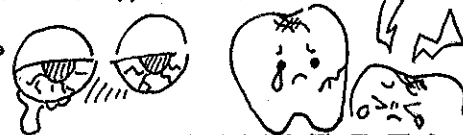
2の1 小西 浩正

2の2 神田 梨世

連休明けの5月11日からは学年別分散登校、今週から全校生徒がそろっての学校生活が再スタートしました！

これからもみなさんが感染症対策(手洗い・うがい・マスク・手指消毒等)を続け、元気に学校生活が過ごせますように。また、周囲の人たちの健康も守れるようにしましょう。今回の保健だよりは、4月号用に作成していましたが、みなさん読んでください。

◆ 自分の体の状態について



新型コロナウイルス感染症により健康診断も延期されているものもあります。定期健康診断が行われるまでの間(内科・歯科・眼科)も自分の健康は自分で守る!何か体調がおかしいな?と思ったらすぐ家族に相談して医療機関に連絡しましょう。

1. 体の状態を確かめる



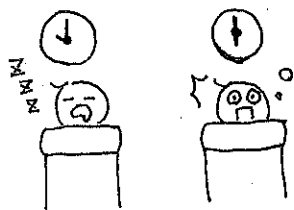
毎日の健康観察の項目に加え、歯が痛い、眼が痛いなどいつも違ったところはない?

2. 体について関心をもつ

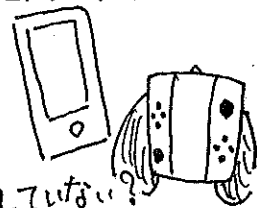


体重に変化はない?(急に太ったりやせたり)。食欲はある?

3. 日頃の生活状態を確かめる



- 規則正しい生活はできている?
- 睡眠は6時間以上眠れている?
- 毎日30分以上スマホを見たりゲームばかりしていない?
- 体を動かしている?
- 家の人と会話をしている? 会話をして笑っている?
- 何か感動した? 目標を立て前に進んでいる?



◆ 健康を保つために ……

● 早寝…

高校生の必要な睡眠は、6時間~7時間半です! 睡眠をまず確保できるよう、それまでには勉強等終えよう!

● 早起き…

余裕をもって起きよう! 一日の生活リズムが整いやすくなります!

● 三食…

栄養のある食事をバランスよく食べよう! 特に朝ごはんは、体と脳にエネルギーを与えてくれます!

● 運動…

体を徐々に慣らして、体を軽く動かすことから始めよう! 熱中症予防対策(塩分+糖分の入った水分補給等)もしっかりしよう!

