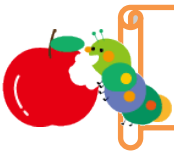




保健だより 5月



鹿嶋市立平井中学校 令和2年5月7日発行 No.2



保健目標：自分の健康状態を知ろう
安全目標：学校生活の安全について考えよう



休校期間、「いつもの生活リズム」を大切に…！

休校期間が延長となりました。みなさんにとって、安心・安全な生活がいちばん大切ですが、一方で、生活リズムを整えていくことも、同じくらい大切です。それは、この休校期間で、「自分の一日のルーティン（日課）」をある程度作ることで、習慣化することができます。

例えば…



① 起床時刻・就寝時刻を決める

通常登校の時は何時に起きていましたか？また、何時に寝ていましたか？休校期間なので、その時とまったく同じ時刻ではなくてもいいので、その差が+1時間以上にならないようにしましょう！（例えば、いつも6時に起きていた場合は、7時に起きるなど。寝る時刻も同様に。）

② 起床後に「必ず行う簡単な事」を1つでもいいので決める

体に、起きたという信号を送る意味です。例えば、「コップ一杯の水を飲む」「真っ先に顔を洗う」「ラジオ体操をする」などなど。



③ メリハリをつける意味で、週に1回ほど、「朝寝坊してもよい日」など、ゆるめる日を作る

例えば、土曜日や日曜日と、ある程度一定の曜日に決めると、メリハリがつけます。



④ 簡単な運動にも工夫を！

保健体育科の先生方が出してくれた「自宅でできる体づくり運動」を参考に、1日に30分～1時間程度の運動時間を作りましょう。まとまった時間を決めなくても、1日の運動時間が合計で30分～1時間程度になっていてもかまいません。午前と午後、学習の合間に運動する、など。日によってメニューを変えてみるのも良いですね。また、インターネット環境が整っている場合は、YouTubeなどで、各スポーツ選手が家でできる簡単な運動の動画を公開していますので、参考にしてみるのも工夫です。



⑤ 週に1回でも良いので、自分で昼食(食事)を作ってみる

学校行事や部活動などで、おうちの方が作ってくれていたお弁当を思い浮かべてみてください。また、給食を思い浮かべてみてください。「食事」がみなさんの体と心を作っています。当たり前なのが当たり前でなくなっている今、生きていくうえで欠かせない「食事」の大切さを考えましょう。目玉焼き1個からでもいいです。おうちの方と相談して、チャレンジしてみましょう。



★ビタミンDと私たちの身体★

ビタミンDは、健康な体を維持するためにはなくてはならないもの。カルシウムの吸収や筋肉の合成を促したり、免疫の機能を調整・維持してくれます。体の中でホルモンのように働いて、体中の細胞にさまざまな指令を出す、重要な働きを担っているのです。そんなビタミンD、実は皮膚に日光があたることで、体内に合成されます。外出自粛が続きますが、少しの時間でも良いので、日光の光を浴びてみましょう。（5月の紫外線は強くなっています。日光アレルギーがある人は、これに当てはまりませんので、外に出る際は日焼け止めクリームや日焼け対策を十分に行ってください。）

☆3月6月に、元気な姿のみなさんに会えることを、とっても楽しみにしています！一緒に頑張りましょう！☆3