



休校期間特別号No.1

令和2年5月11日

世田谷区立三宿中学校 保健室

新型コロナウイルスによる臨時休校が続いていますが、皆さん、お元気ですか？
入学したら毎日新しい制服を着て、何の部活に入ろうかなど、中学校生活をスタートしているはずだった新1年生にもまだ会えないのは残念ですし、成長した新2・3年の皆さんにも会えないのはすごく淋しいです。「みんなどれ位大きくなったかな？」と、身体計測もしたくてうずうずしています。学校が再開しても今まで通りにはいきませんが、会える日を楽しみに待っています。

～保護者の皆様へ～保健調査票記入のお願い

保健調査票は健康診断の参考にしたたり、学校生活での健康管理、早退するときやけがをしたときの連絡に使用します。1年生にはすでにお渡ししてありますが、2、3年生にも一度返却します。裏面の健康状態や四肢の状態などを必ずご記入いただき、次回の登校日にご提出ください。（緊急連絡先は変更がありましたら、随時お知らせください。）

ご心配なこと、気になることがありましたら、いつでもお気軽に保健室 養護教諭高橋までご連絡ください。

生活リズムをくずさないようにしましょう

今までは学校に行くことで自然と生活リズムが整っていました。それらに頼れない今、意識的に生活リズムを作る必要があります。学校からの課題では「時間割」に沿った学習の計画をするように呼びかけられています。学習だけではなく、起床時間、食事時間、就寝時間といった日常生活を規則正しく行うことで、メンタル（心）も安定することが分かっています。

キーワードは 「毎日同じ時間に！」

毎日同じ時間に起きる
ようにしましょう。



これが一番大事！

毎日同じ時間に勉強しまし
ょう。学習計画表にそってやり
ましょう。



毎日日光を浴びましょう。
午前中はなるべく明るい窓際で
過ごしましょう。

毎日同じ時間にお手伝いを
しましょう。

毎日同じ時間帯に運動しま
しょう。室内でストレッチやダ
ンスもいいですね。



食事時間も決めて毎日同
じ時間にしましょう。
食欲がない時も少量でも良いの
で口にしましょう。



毎日同じ時間に寝ましょ
う。眠る前のブルーライト（テ
レビやスマホ）は良い睡眠を妨
げるので注意します。

