



夏休み中の生活リズム = 2 学期のスタート!

能生中学校 保健室
R 3 年 7 月 2 1 日
No. 6

生活
いい「リズム」をつくる 4 つのヒント を紹介!

1 ヒント 学校に行く日と同じ時間に起きよう

規 規則正しい生活は、まず早起きから! 自然と夜に眠くなって早寝早起きのリズムがつくれるよ。

2 ヒント 起きたらまずカーテンを開けよう

眠 い朝もカーテンを開けて朝日を取り込めば目覚めスッキリ! 太陽の光が体を活動モードに切り替えてくれるんだって。

3 ヒント 体をこまめに動かすクセをつくらう

昼 間に体を使うとよく眠れるんだ。運動の時間をわざわざ作らなくても、階段の昇り降りや、部屋のそうじでも運動量はアップするよ。

4 ヒント 寝る前のスマホはやめよう

寝 る前にふとんの中でスマホをさわっていないかな? 画面の光を浴びると、いつまでもリラックスできないよ。

保護者の皆様へお願い

夏休み中に...

感染症に罹患した場合 ・ 新型コロナウイルス検査を受けた場合

- ・ 以下に当てはまる場合は、医療機関の指示に従った対応をとり、お大事にしてください。
- ・ 学校に速やかに連絡をお願いします。

- ・ 新型コロナウイルス感染症に罹患した。
- ・ (本人・家族) PCR 検査を受けることになった。(受けた)
- ・ (本人・家族) 新型コロナウイルス抗原検査を受けることになった。(受けた)
- ・ 出席停止となる感染症と診断された。

- 夏休み中も 毎朝の検温と体調チェック をお願いします。
- 必要な時にすぐわかるように「外出記録」をつけておくことをお勧めします。

今年の夏休みは、オリンピック開催の影響もあり、全国の新型コロナウイルス感染症の動向に目が離せません。ぜひ各家庭では今まで通りの予防の継続と健康管理をお願いします。

【連絡先】

能生中学校 566-2065
※休日等の場合は、校長の携帯電話(学校だより等に掲載してあります。)にご連絡ください。
※ 不明なことがありましたら、ご相談ください。

