



2020
5. 8
高瀬中
保健室

4月21日から再び臨時休業となり、みなさんはどのように過ごしていますか？どこにも出かけられず気分が落ち込んでしまった人、この時をチャンスととらえ、得意不得意なことに時間を費やしている人など、それぞれが様々な気持ちで過ごしているのではないかと思います。

みなさんが、お家でいきいきと過ごすことができるよう、学校でもたくさんの情報をお届けしていきますので、おうちでもぜひ活用してみてください。



健康生活は！

規則正しい生活リズムと生活習慣から
何個できているかな？チェックしてみよう！



早寝して毎日決まった時間に起きる



朝、決まった時間に排便をする



手洗いなど身のまわりの清潔を
心がける



毎日3食きちんと食べる



継続して適度な運動をする



ストレスの発散も心がけ
上手にリラックス



【生活リズムが乱れている人、参考にしてみよう！】



- ① 起床時間を決める…早起きによってその日一日の充実度が決まります。
- ② 朝食を必ず食べる…パワフルな体とクールな頭脳は朝食で作られます。
- ③ 課題に取り掛かる…本日の“やることリスト”を作成しよう。
- ④ 昼食を摂る…食べることも楽しみの一つ。好物を入れてもらおう！
- ⑤ 午後、時間を決めて学習に取り組む
…午前中できなかった部分、次の課題など、短い時間でもトライ！
- ⑥ ご褒美の時間・自由時間
…勉強に集中できたのなら、自由時間も思いっきり楽しんでOK。
- ⑦ 家の手伝い…お風呂洗い、洗濯物たたみ、みそ汁作り…
一つだけでも、お家の人の喜ぶ顔が見られます。
- ⑧ 夕食を食べる…その日あった出来事を家族で共有しよう。
- ⑨ 就寝時間を決める…成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。



成長ホルモンは単に身長を伸ばす働きだけではなく、肥満を防止したり、心臓の病気を予防したり、女子が気になるお肌のカサツキを防止したり…たくさんの大切な働きがあるのです。

長〜い休み中の、お口の健康は大丈夫ですか？

歯と歯ぐきの健康は一生の宝物

一日3回、食後の歯みがきはきちんと行っていますか？
今、みなさんは一日のほとんどをお家で過ごしていますね。学校では決められた時間に食事を摂って、すぐに歯みがきをすることが難なくできていましたが、お家だと、自分に甘くなり、ついつい後回しになってしまいがちです。
そうすると、歯垢や歯石の付着がもとになって、知らないうちにむし歯や歯肉炎にかかってしまうことがあるのです。

〈歯に歯垢や歯石がないか〉 〈むし歯はないか〉 〈歯ぐきのはれていないか〉



- ① 上の3つのことに注意しながら、鏡で口腔内を観察しましょう。
- ② 歯垢がある：1本1本丁寧に歯垢を落とすようにみがきます。糸ようじも積極的に使用して、歯と歯の間の歯垢を取り除きましょう。
- ③ 歯肉炎がある：歯ぐきと歯の境目をやさしくみがきます。
- ④ 歯石やむし歯がある：歯科医を受診しましょう。