

ほけんがより 1月

R6.1.20
小田高等学園
保健室

冬休みと入試期間による長期のお休みが明けました。皆さんは、生活リズムを
保ちながら、しっかり1本を休めることはできたでしょうか。2024年が皆さんにと
って健康で有意義な1年になるように願っています。まずは、まだまだ流行が
いる感染症に注意しながら過ごしていきましょう。



不調をきたす前に… 生活リズムをリセットしよう

長期休み明けは、生活リズムの乱れからたるさなどの体調不良になりやすくなります。
体内時計を意識した1日を過ごし、体調を整えていきましょう。



朝
1日頑張るために、
1本をすっきり目覚めさせます



夜
質の良い睡眠のために
1本の準備をしておきます

- ・ 毎朝決まった時間に起きる
- ・ カーテンを開けて日の光を浴びる
- ・ 朝食は糖質とたんぱく質セットでとる
- ・ 夕食は消化されやすい18~19時にとる
- ・ 入浴は寝る1時間前にはすませる
- ・ ベットに入ったらスマホは見ない



感染症小情報

県内の状況 (1/19現在)

◎ 新型コロナウイルス感染症

宮城県： 381 人
大崎市： 47 人
美里町： 6 人

◎ インフルエンザ

宮城県： 768 人
大崎市： 51 人
美里町： 5 人

(県内の学校の出席停止報告数より)

コロナウイルス・インフルエンザ 対策できているか確認しましょう



- こまめな手洗い・手指消毒
- 換気 (教室は可能な限り
常時換気を基本とします)
- 風邪症状がある時はマスクを
着用する
- バランスの良い食事を心がける