



臨時休業が延長されました

3月～4月の2か月間、感染予防・拡大防止対策として臨時休業の措置が取られました。当たり前前に学校に来ていた日々が突然休業となり、毎日状況は目まぐるしく変わり、いつもと違う緊張感の中で過ごしてきたことと思います。臨時休業の措置は5月31日まで延長となりました。思うように身体を動かさない、友達と遊べない、勉強面・就職について不安に思っている人もいると思います。

“3つ”の気を付けてほしいこと

今後、学校が再開になってもしばらくは制限のある学校生活になることが予想されます。今からできることとして「感染しないこと・広げないこと」のほかに「不安にまどわされ過ぎない」「自分の心に気づくこと」を大切にしてほしいと思います。

ラジオ体操おすすめ!



感染させない・広げない

手洗い 換気 環境整備（物の消毒）
栄養 睡眠 運動
規則正しい生活習慣
マスク 不要な外出をしない



不安にまどわされ過ぎない

正しい情報を収集する

本当かどうかわからない、違和感があることは

- ① 情報源はどこか
- ② いつの情報か
- ③ 情報が偏っていないか

を確認して判断しよう!

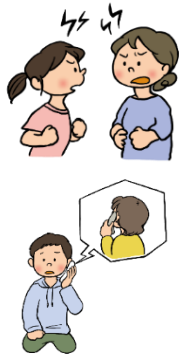


自分の心に気づく

イライラする わけもなく悲しい
不安で落ち着かない 何となく元気が出ない
心配なことがある 困っているなど・・・

今までに経験のない状況に身体も心も戸惑うことがあります。時には情報を入れすぎないようにしてみたり、友達と電話をしてみたり、気分転換も大切にしてくださいね。

相談したいことがあったら学校に連絡をください。学校以外の相談先についてもHPに掲載しているので確認してみてください。



体調に関する相談について

毎日体温を測って、配布されている日誌に記入をしましょう。発熱等の風邪症状などがある場合は学校にも連絡をお願いします。学校外で受診の相談・症状の相談をしたい場合には以下の窓口があります。

相談先	相談内容	対応時間帯・その他
新型コロナコールセンター	感染の予防に関することや、心配な症状が出た時の対応など、新型コロナウイルス感染症に関する相談	0570-550571 9:00～22:00（土・日・祝日を含む）
新型コロナ受診相談窓口 （帰国者・接触者電話相談センター）	発熱や強いだるさ、息苦しさなどの症状があり、新型コロナウイルス感染症の疑いがある方からの相談	電話03-5320-4592 平日 17:00～翌9:00 土・日・祝日 終日 ※平日日中は最寄りの保健所の相談センターにご連絡ください。

睡眠と健康について、改めて見直してみよう！



臨時休業中、ついつい二度寝…夜更かししたりしていませんか？
生活習慣の乱れは体の免疫力（ウイルスや菌と戦う力）を落としてしまいます。
高校生は8～10時間の睡眠が必要とされています。



【問題】睡眠の役割とは？

※答えは一番下です

睡眠には大きく3つの役割があります。下の説明をヒントに考えてみよう！

① ○○を休ませる

○○の神経細胞は、毎日たくさんの情報を処理したり、体中に様々な命令を出したりして一生懸命働いています。そのため疲れをとるために、しっかり睡眠をとることで、疲れから回復させています。

② ○○○を高める

○○○とは、体にとって良くない細菌やウイルスと戦う力のことです。○○○は睡眠中に高まります。睡眠不足が続くと、○○○が下がり、病気にかかりやすくなります。

③ ○○を助け、疲れから回復させる

脳下垂体（のうかすいたい）から分泌される○○ホルモンが、寝ている間に骨を伸ばしたり筋肉を成長させたりしています。○○ホルモンは、特に睡眠前半のノンレム睡眠の間に最もたくさんでます。また○○ホルモンは、傷んだ細胞を寝ている間に回復させます。

睡眠と生活リズムについて

身体には「体内時計」があります。
時計の針に影響 ⇒ 食事・運動

最も強く影響するのは「光」！

【朝に光を浴びると】時計の針は進む

【夜に光を浴びると】時計の針は後退する

なので朝は陽の光を浴びて、就寝前には強い光（スマホなど）を避けた方がいいといわれています。

睡眠不足の影響・・・

イライラ 衝動的 気分が落ち込み不安定になる
些細なことで周りの人に当たってしまう
集中力・記憶力が低下する めまいや頭痛がある
腹痛 かぜをひきやすい 体がだるい
など・・・

経験している人は多いのでは？！

太陽を浴びると一日のスタートの気分も変わりますよね！



「社会的時差ぼけ」ってなに？

平日と休日の睡眠時間帯がずれすぎて体調不良になることを「**社会的時差ぼけ**」といいます。学校などで時間に拘束される平日より、自由な休日の方が普段より睡眠時間帯が遅くなることで体内時計にずれが生じます。普段から睡眠不足な人ほど時差ぼけが強くなって、日中に不調を感じるが増えます。

【睡眠中央時刻を確認してみよう】

例) 平日は 23 時就寝・7 時起床

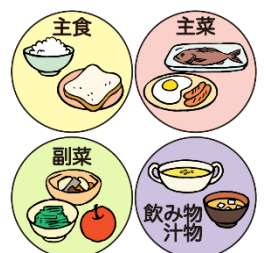
中央は3時

休日は 2 時就寝・10 時起床

中央は6時

※中央時刻が2時間以上空いていると心身に健康上の影響がでてきます。

心と身体はつながっていて、生活習慣の乱れは心にも身体にも影響します。
臨時休業が延長になった今だからこそ、改めて見直してみよう！
睡眠だけではなく、食事・運動もまずは“可能な範囲で”目標を決めて実行してみてくださいね。



【お知らせ】春の定期健康診断について

毎年4月～5月に実施していましたが、今年は学校再開の状況のみて実施することになりました。日程が決まり次第連絡をします。



【問題の答え】① 脳 ② 免疫力 ③ 成長 でした！