

# 保健だより

令和2年5月18日

太田市立休泊中学校

# 5月

引き続き家庭での健康観察、感染拡大防止対策をお願いします。  
学校再開にむけて頑張りましょう！

新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言をうけ感染拡大防止のため、休校期間が5月末まで延長されることになりました。さらに感染拡大防止のために引き続き一人一人が「自分の体は自分で守る、そして、自分のまわりの人の健康も守る」ということを意識して生活していきましょう。

1 こまめな手洗いうがい 	2 咳エチケットの徹底 	3 規則正しい生活習慣 
4 毎日の健康チェック 	5 不要不急の外出をしない 	6 「3密」の防止 

表にある6つの項目は感染症予防対策として最も基本的なことです。意味をきちんと考えて、これからも意識して実践していきましょう。



## 今日から改善！運動、ゲーム・スマホの時間！

4月のメディアチェックシートを確認しました。早寝・早起きの生活リズムはしっかりできていました。しかしゲームやスマホ等の時間が一日の半分を占めていたり、運動時間は0分だったりという状況でした。今からでも間に合います。残りの休校期間を有意義に、心身ともに健康に過ごすために、まずは具体的に目標を立てて、計画的に過ごしましょう。（\*5月分のチェックシートは提出します。）

### ●運動例



① ストレッチ5分      ② 縄跳び5分～15分      ③ 腕立て伏せ、上体起こし10分

## ハッピーホルモン（オキシトシン）でストレス・不安を軽減！

先週から担任の先生との電話トークが始まりましたね。「先生と話せてうれしかった、安心した」と感じた人が多いのではないのでしょうか。このハッピーホルモンは親しい人と触れ合った時等に脳から出てきますが、最近の研究で声を聞くだけで増えることがわかってきました。そこで見直されているのが電話での会話です。たまにはメールではなく身近な大切な人と電話で話してみるのもよいですね。（ただし使いすぎ、話し過ぎは要注意！）  
ハッピーホルモンを増やして、みんな笑顔で過ごせるといいですね。

