

保健だより

和田中学校
保健室

～生徒のみなさんへ おうち時間の過ごし方～

長い休校措置が続いています。初めての事態に不安やストレスを感じていると思います。報道でも、ウイルスとの戦いは長期戦になると言われています。今はいのちを守ることを最優先に、学校再開に向けて過ごしましょう。

STAY HOME～おうち時間を工夫しよう～

外出自粛、学校の休校、在宅勤務と外へ出て他人と話す機会が減り、自宅で過ごす、「おうち時間」が増えています。みなさんはどうすごしていますか？

わたしには小学生の子どもが3人います。5年生と3年生と1年生です。なかなか自分で学習を進めるのは難しいです。朝も学校が休校になる前でもギリギリにならないと起きられませんでした。・・・がなんとか工夫して学校再開の時に困らないように過ごしています。

早くこの緊急事態が落ち着くことを祈りつつ、こんな時だからこそ自己管理能力UPのチャンス！！今だからできることを工夫して過ごしましょう。

いくつかポイントを紹介するので参考にしてください。



○学校がある時と同じ生活リズムをキープしよう○

早寝・早起き

長く休みが続くとどうしても寝る時刻・起きる時刻が遅くなりがちです。たとえ夜少し遅くなったとしても、朝は学校がある時と同じ時刻に起きることを頑張ってみてください。また、昼間することがないからたっぷり昼寝をしていませんか？そうすると夜の寝つきが悪くなってしまいます。このような生活リズムの乱れは、自律神経の乱れを引き起こします。朝の目覚めが悪い・日中にぼんやりする・頭痛・倦怠感・夜なかなか寝られないなどの不調を感じたら生活リズムをふり返ってみましょう。

我が家では、休校が始まってから朝の犬の散歩が子どもたちと私の日課になっています。私が仕事に出かける7:30までに散歩と食事を済ませるので、休校が始まる前より早起きになりました(笑)最初は起きるのが辛かったようですが、朝のさわやかな空気のなか散歩するのは気持ちがいいと気が付きました。人もいないしOKです。



食事

みなさん食事はどうしていますか？朝ごはんと昼ごはんが一緒になってしまっている人はいませんか？食事を1日3回摂ることで生活のリズムもできます。3食きちんと栄養バランスの良い食事をとることは成長期のみなさんにとって大切なことです。でも、これだけ長い休命中、3食すべてって難しいなと思いませんか？私も平日の給食の素晴らしさを痛感しています。買い物も自粛ムードのなか、どうしても日持ちする冷凍食品・インスタント食品に偏りがちです。インスタントのラーメンにたっぷり野菜を追加、パンにサラダやスープを追加するなど少しの工夫でバランスUP。この機会に家族の食事を担当してみるのもいいですね。



運動

外出自粛、部活もなし。運動不足を感じていませんか？また、外に出て体を動かすことはストレス発散・リフレッシュになります。「長い休校中はたくさんの制限や不安でストレスがたまるのにどう発散したらいいんだ！」と思いませんか。朝早く人の少ない時間帯にジョギングや散歩、自宅でできる運動などで意識して体を動かすようにしましょう。YouTube やテレビなど、調べるといろいろあります。自分が楽しくできるものから取り入れてみてはどうですか？ちなみに我が家では犬の散歩以外に NHK のテレビ体操で体操をしたりします。早起きにもなり一石二鳥です(笑)



学校が再開され、みなさんと元気に会えるのを楽しみにしています。