

～学校再開の準備はできていますか？～

5月21日(木)から分散登校が始まります。これまでの「健康チェックカード」や Home&School で実施した「健康状態と学習状況アンケート」の結果から、生活習慣の乱れが見受けられました。学校が再開するまでに生活習慣を整え、元気よく学校生活を送られるよう準備をしてください。

そこで、今回は中部中学校の先生達が規則正しい生活を送るために取り組んでいることを紹介します。是非、参考にしてください。



-----睡眠について気を付けていること-----



N 先生

寝る前にスマホを見ると、ブルーライトが目を刺激し、眠れなくなるので、見ないようにしています。

起床時刻・就寝時刻を決め、毎日同じ時間に起きて、同じ時間に寝ています。



H 先生



U 先生

日中の活動を充実させて、ぐっすり眠れるようにしています。

起きたらまずカーテンを開けて、日光を浴びるようにしています。こうすることで、目覚めがとてもよくなります。



F 先生



K 先生

就寝時刻の1～2時間前に入浴するようにし、意図的に就寝時に深部体温が下がるようにしています。

布団に入ったら、ゆっくり呼吸をして自分の息の音を聞いているとすぐに眠れます。



I 先生

-----食事について気を付けていること-----

朝食を必ず摂るようにしています。



M 先生



多くの先生

1日3食欠かさず食べています。



N 先生

おやつをなんとなくダラダラと食べないようにしています。



S 先生

毎日同じ時間に食事をするようにしています。

「免疫力アップメニュー」を調べて食べています。



S 先生

～先生達が食べているオススメ食品～

- ・野菜
- ・魚
- ・納豆
- ・ヨーグルト
- ・キムチ



- ・フルーツ
- ・トマトジュース
- ・豆腐
- ・乳酸菌飲料
- ・黒ニンニク



- ・海藻

