

# 保健だより



1月号  
旭中 保健室

静かに新しい年を迎えました。新型コロナウイルス感染が広がっている中で冬休みでしたね、皆さんはどのように過ごしましたか？毎日勉強だった3年生もいるかな？就寝時刻が12時を過ぎていませんか？遅寝の習慣は昼間頭がぼーっとしたり、食欲がでなかったり、寝たい時間に寝られなかったり様々な症状がでてきます。就寝時刻を意識して生活してみてくださいね。

朝型生活に変えたいのに...

## なかなか眠れないときには

眠る前にお風呂に入って体を温める



日中によく体を動かしておく



布団に入ってからいろいろなことを考えない



眠る前にスマホやパソコンを使わない



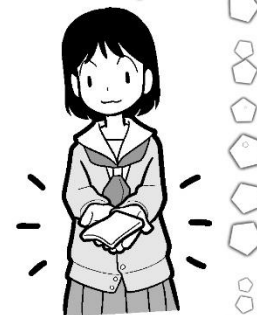
1月・2月の保健目標

## かぜの予防をしよう

かぜ予防はコロナ予防です。みんなで協力してこの冬を乗り越えよう！



### 清潔な ハンカチ・タオル 持っていますか？



## 勉強は環境づくりも大切です



手元が暗くならないようにしましょう。



集中するために、スマホはそばに置かないようにしましょう。



新鮮な空気を取り入れて、脳に酸素を送りましょう。



生活リズムを整えて  
**モーっと**  
**元気な1年**  
 にしよう!



コロナで減ってしまったのは…

1日の歩数が3,000歩未満の割合		
1月	コロナ影響前	15.4%
2月		14.9%
3月	自粛要請	18.4%
4月	緊急事態宣言下	27.3%
5月		29.5%
6月	緊急事態宣言解除後	21.9%
7月		24.4%

(健康アプリを使っている16,000人の歩数調査の結果)

コロナであまり外に出なくなり、1日の歩数も減ってしまったことがわかります。さらに、緊急事態宣言が解除されたあとも、運動する機会は増えていないようです。

この調査の対象は大人ですが、長い休校期間があったみなさんの中には、同じように運動不足になってしまった人も多いはず。

運動は、感染症に負けないからだを作ります。寒い冬も外に出て、からだを動かしましょう。

