

新年スタート！学校モードへ切り替えよう

保健給食部から提案された冬休み中の生活目標

- メディアは長くても1日5時間まで
 - 就寝時刻は遅くても23時まで
- しっかりと守ることができましたか？

まだ冬休みモードから抜け出せないという人は
今週1週間で生活リズムを整えていきましょう！



第2回睡眠チェック
1月18日(水)
~26日(木)



ま ずは生活リズムを整えよう。コ
ツは決まった時間に起きて、寝
ること。朝は眠くてもがんばって起き
て、朝ごはんを食べよう。



ゴ ロゴロ過ごしたり、お菓子をダ
ラダラ食べたりは×。栄養バラ
ンスの良い食事と、適度な運動を意識
しよう。



学 校モードの生活リズムができれば、あとは
目標に向かってジャンプ！
もちろん、体や心が疲れたら、いつでも保健室
に来てくださいね。

かぜ・コロナ・インフルエンザに注意！

あなたの
ウイルス
防御力
どれくらい??

家で

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| ① 朝ごはんを食べている | (a. 毎日 b. ときどき c. 食べていない) |
| ② 肉・魚・野菜など
栄養バランスを意識している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ③ 夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ④ 外から帰ったら石けんで手を洗っている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑤ トイレの後も石けんで手を洗っている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑥ お風呂でゆっくり湯船につかっている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑦ こまめに換気している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑧ 部屋を加湿している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑨ ストレスがたまっても上手に解消している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑩ 体調が悪いときは外出していない | (a. していない b. ときどきする c. している) |

外で

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------|
| ① 体を冷やさないようにしている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ② 適度に運動している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ③ ドアノブやつり革などを触った手で
目・口・鼻を触っていない | (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る) |
| ④ 食事の前やトイレの後などに、石けんで手を洗っている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑤ 手指のアルコール消毒をしている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑥ マスクをつけている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑦ マスクの表面を触っていない | (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る) |
| ⑧ 人混みを避けている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑨ ソーシャルディスタンスを意識している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑩ 友だちと食べ物や飲み物をシェアしていない | (a. していない b. ときどきする c. よくする) |

採点してみよう！

a...5点 b...3点 c...0点

合計点

/100点

鉄壁の防御力!

81~100点

素晴らしいです！この調子で、ウイルスに負けない健康な毎日を過ごしてください。

なかなかの防御力

61~80点

惜しい！あと少しがんばれば、防御力はグリーンとアップします。レッツチャレンジ！

スキだらけの防御力

31~60点

もう少しがんばろう！毎日の心がけて、自分の体を守るということを忘れないで。

よわよわの防御力

0~30点

心配です。体調は悪くありませんか？ウイルスに負けない生活習慣に変えていきましょう。

