

休校後、いつもの学校生活に戻るために



休校中に生活習慣は乱れていませんか？

自分の生活状況の振り返りをしてみよう！



自分の今の生活をチェック！！

	チェック
朝は学校に行く時と同じ時間に起きている	
夜は学校に行く時と同じ時間に寝ている	
1日1時間以上勉強している	
テレビは時間を決めてみている	
ゲームは時間を決めてしている	
スマホを扱う時間は決めている	
毎日体温を測っている	
1日3食決まった時間に食べている	
毎日3回歯磨きをしている	
毎日家の手伝いをしている	
毎日運動やストレッチを行い運動不足にならないように気を付けている	

×が多い人は…



自分の目標とする生活時間を決めよう

項目	目標
就寝時間	時 分
起床時間	時 分
学習時間	時間 分
テレビの時間	時間 分以内
ゲームの時間	時間 分以内
スマホの時間	時間 分以内
運動時間	時間 分



休み中に生活が乱れると、学校が始まってから学校生活に体がついていけず、体調不良になりがちです。学校がはじまっても元気に一日を過ごすために今できることは、「学校がある時と同じ時間に寝起きする」ことが最も大切です。

(1) 寝る (2) 起きる (3) 食事 (4) 運動

の4つの時間に気を付けて過ごしてください。

※感染症予防対策もまだまだしっかりとお願いします！



手洗いの徹底・マスクの使用・毎日の体温測定・部屋の換気

<尿検査2次について>

臨時休業延長により、尿検査2次・3次の日程が変更になりました。6月以降の予定です。日程が決まりましたらお知らせしますので、容器はそのまま自宅で保管をお願いします。また、容器を紛失した等がありましたらお知らせください。

