



コロナに負けるな！

WEB版 第2号

令和2年5月7日

岐阜北高等学校 保健室

# 北高生のみなさん元気ですか？

5月からの学校再開を楽しみにしていましたが、休校が延長になりました。今は我慢することが多い中、学校再開に向けて、頭も身体も準備を整えておく必要があります。態勢を整えて学校生活に臨めるようにしていきましょう。そんな中で、家で過ごす時間が長く、生活リズムの変化や活動量の低下により、免疫力が低下しやすくなっていると思います。

## 今でしょ！

目に見えないコロナウイルスに勝つために、免疫力を高めるなら

そのため  
には・・・

### 規則正しい生活を心掛けよう

みなさんは、休校の間に「**遅寝・遅起き・遅食**」にはなっていませんか？

人には体内時計というものが存在し、通常24時間より長く設定されています。体内時計は起床時に日光を浴びることや、朝ごはんを食べることで24時間に調整されます。日中に活動して夜眠るという行動を取るよう設定されているため、身体のさまざまな動きが大体決まった時間で実施できるようになります。また、夜遅く寝てしまう理由にスマートフォンの使い過ぎはないですか。液晶画面から出るブルーライトにより、夜眠れなくなることがあります。寝る前のPCやスマートフォンの使用は控えましょう。

規則正しい生活を行って、心も身体もベストな状態で、

自分の力を発揮できるようにしよう！



## ほっと一息リラックス情報



～目を休めてあげよう：お家で簡単ホットアイマスク編～



- ① 長めのタオルを用意する。
- ② タオルを水で濡らしてしっかり絞る。
- ③ ビニール袋またはジップロック（少し口を開けて）に入れる。
- ④ 電子レンジ（600W）で約1分温める。
- ⑤ 熱さを調整して自分の顔の大きさに合わせてタオルを畳んで使用する。



注意！ 温めすぎると火傷する可能性があるので注意してください。

### <お願い 2・3年生へ> 日本スポーツ振興センターの書類について

学校管理下のけが等で、昨年度から継続して医療機関に受診している人は、月毎の「医療等の状況」を提出してください（郵送でも構いません）。提出は学校再開時でも良いですが、手続きを迅速にするためにもご協力ください。用紙は保健室にもありますが、「日本スポーツ振興センター災害共済給付」を検索、「様式のダウンロード」をクリックすると用紙がダウンロードできます。病院の場合は「医療等の状況 別紙3(1)」、接骨院の場合は「医療等の状況 別紙3(3)」、調剤薬局で薬を処方された場合は「調剤報酬明細書」です。