



学校生活が始まって約2週間がたちました。少しずつ学校生活のリズム慣れてきましたか？夏休み中、夜ふかしをしていた人は、『早寝・早起き』を心がけて生活リズムを整えるようにしましょう。また、学校生活での新型コロナウイルス感染症対策もしっかりと取り組んで、元気に過ごしましょう！体調が悪い時は、無理をしないで家で休養してくださいね(^\_^)

## しっかり睡眠をとって元気に過ごそう♪

長い夏休みの間に、夜ふかしをして生活リズムが崩れていませんか？睡眠時間が少ないと、心身ともに疲れやすくなったり、体の免疫力が下がって体調を崩してしまうこともあります。早寝・早起きで、心も体も元気に過ごしましょう。



### Q 睡眠にはどんな働きがあるの？

- 体を成長させる  
→寝ている間に「成長ホルモン」が分泌される！
- 脳を休ませる
- 体の疲れをとる
- 心が安定する



### Q 睡眠時間はどれくらい必要？

- いろいろな説がありますが、中学生では **7~8時間**の睡眠が必要とされています。



### Q 7~8時間眠れば、何時に寝てもいいの？

成長ホルモンのゴールデンタイムは **夜の10時~2時**といわれています。なんと、**他の時間の2倍**の成長ホルモンが分泌されます。



### Q よい眠りのために工夫することは？

- ぬるめのお風呂に入る
- 音楽を聴いたり、本を読んだりする
- 軽いストレッチをする
- 部屋の明かりを暗くする



## 感染症対策グッズを準備しよう！

毎日忘れずに  
持ってきてましょう！



- 1 **ダイアリー**.....登校時に、玄関で先生方に確認してもらってから、教室に入りましょう。ダイアリーを忘れた人は、玄関で健康観察を受けましょう。  
**※保護者のサインも忘れずに、記入してもらいましょう。**
- 2 **マスク**.....予備のマスクも準備しておきましょう。
- 3 **ビニール袋**.....使い終わったマスクやティッシュを捨てる時は、ビニール袋に密閉して捨てましょう。
- 4 **ハンカチ・タオル**.....手洗い後、手をふくために必要です。必ず準備しましょう。
- 5 **My水筒**.....熱中症対策にもなるので、必ず準備しましょう。  
(※感染症拡大防止のため、冷水機からの水飲みはできません。)

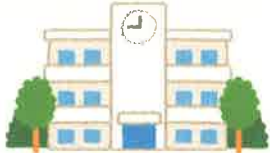
# \*学校生活でのコロナ対策おさらい\*

## 登校前

- 朝起きたら、検温して健康状態をダイアリーに記録しましょう。
- 発熱などの風邪症状がある場合は、登校を控え、お家で休養しましょう。  
同居する家族に体調不良者がいる場合も、登校を控えてください。



## 登校後



- 玄関でダイアリーを提出します。ダイアリーを忘れた人や検温忘れの人は、玄関で健康観察を受けましょう。
- 教室に入る前には、手指消毒をしましょう。

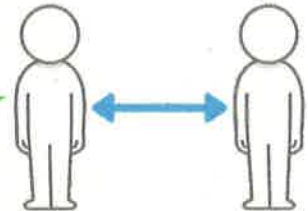


## 授業中・休み時間



- 基本的にマスク着用で過ごしましょう。
- ただし、熱中症予防のため体育の時間や暑くて息苦しい時は、こまめにマスクをはずしましょう。

- 教室以外の場面でも、密集・密接を避けましょう。  
友達とくっついて遊んだり、話したりするのも今は我慢…です。



## 活動の前後

- 石けんでの手洗いをしましょう。
- 手洗いの後のハンカチやタオルの貸し借りは、やめましょう。



### 【手洗い5つのタイミング】



外から教室に入る時



トイレの後



掃除の後



咳やくしゃみ  
鼻をかんだ後



共用の物を使った後

## 給食時間

- 給食の前には、石けんでの手洗いをしましょう。
- 給食当番は、自分の体調を確認しましょう。
- 食事中に会話をする時は、必ずマスクを着けましょう。
- 座席は、向かい合わせではなく前を向いて座りましょう。

