

この臨時休業のなか、皆さんは自宅でどう過ごしていますか？誰もが経験したことのない日々のなか、不安と緊張が高まっているのではないかと思います。また、外出したり、友達と会っておしゃべりもできずに、気分転換が図りにくい生徒もいるのではないのでしょうか。でも「ピンチはチャンス」。これだけの時間を自分のために過ごす機会は、滅多にありません。「おうち時間」を充実させながらタイムスケジュール管理を実践し、学校生活に対応できるよう、生活リズムを整えて学習を進めていきましょう！

## 生活リズムで**元気**を取り戻そう！

皆さん！普段登校しているような時間に起きていますか？急に学校が再開し、いつもの生活リズムに戻そうと思っても、体の調子をつかさどる自律神経が



乱れてしまい、なかなか体の調子が戻りません。すると、朝はなかなか起きられなかったり、頭痛などの体調不良が起きてしまいます。今から、普段の生活リズムで、生活するようにしましょう。

## 大事な**のは一人一人の行動**



## あなたの**目**は疲れていませんか？

「家で過ごす」＝「近くで物を見る」ことが多くなる、パソコンやスマホを使う時間が増えた！そんな環境では、目の調整をしている筋肉が疲労してしまい、眼精疲労や近視につながります。

そこで、おすすめなのがホットタオル！！

- ① 寝る前に水で濡らしたタオルをレンジで温める。(1分程度の加熱で40℃程度)
- ② 適度に冷ましながら、目を閉じたまぶたの上にそっと置く。
- ③ 5分程度かけて、目の周囲の筋肉をほぐす。

★目を温めることで、副交感神経が優位になり、ぐっすり眠る効果も！



寝る前の「スマホ」利用は、目を緊張させるので、厳禁！

# おうち時間を自分育ての時間に



## ★手作りを極める★

◎物作りが好きな県工生は、いつも作らないものにチャレンジしてみたら??また、自分の道を究めてみるのもいいかも!私の友人は、高校生の時に「うどん」を小麦粉から作ったそうで、お腹も気持ちも満足だったようです。



## ★体を鍛える★

◎サッカーや野球、バレーボールなどの各競技団体から、体を鍛えるトレーニング方法がホームページ等で紹介されています。屋内でもできるトレーニング方法も紹介されています。毎日、短時間でもトレーニングをすることが効果的なようです。



## ★脳を鍛える★

◎自分の好きなことは、すぐに覚えてしまう!といった経験はありませんか?脳は、関心を持つ事柄について「すぐ覚える」力を発揮します。とことん、好きなことを追求するのもよいかもしれません。また、この力を活用して苦手なことも「楽しい」と思って取り組んでみると、意外と面白くなり、脳が力を発揮してくれるかも?!



◎パズルは、短・長期的な記憶力、情報の保持、集中力を高めます。また、ストレスを和らげる効果もあるそうです。

パズルと一言で言っても、いろいろな種類があり、平面だけでなく、立体的な物を組み立てるパズルもあります。なかなか時間がないと取り組めない大作に挑戦することもいいかも!

## 熱中症 予防のポイント

### ○規則正しい生活をする

朝日を浴びて起き、夜はしっかり眠ることが大切!

### ○三食を決まった時間に食べる

### ○のどが渇いたと感じる前に適宜水分補給をする

### ○クーラーをつけていても適宜換気し、湿度も高くないようにする

### ○人混みを避けて散歩したり、室内での軽い運動をする

### ○暑さには少しずつ慣れていくとよいので、決して無理をしない



今年は例年以上に熱中症の危険大!!マスクをしていると、のどの渇きを感じにくく、熱が体内にこもりやすいのです。