

## 起床時間はいつもと同じ

生活リズムの基本となる睡眠時間。朝起きて昼間活動し、夜休養することが免疫力を高めるために有効です。

起床時間は、登校している時と同じ時間を心がけて。



朝、目覚めたら自然光を浴びて  
体内時計をリセットしよう！

## マスクと上手に付き合おう！

ウイルスは感染した人の咳やくしゃみ、会話中の唾液によって空気中に拡散されるため、感染予防対策としてマスクは大切です。しかし、夏のマスクは熱中症の誘因になります。**屋外で人と2m以上離れている時にはマスクを外して水分補給をするなど、熱中症予防にも気をつけましょう。**

## 外出時の感染予防

- ・マスクを着用し、人混みを避ける。
- ・長時間同じ場所で過ごさない。
- ・向き合って食事をしない。

## 友人の家への宿泊は控えて！

都内では、新型コロナウイルス感染症の家庭内感染が増えてきています。

**感染しない・感染させないために友人宅への宿泊は控えましょう**

## こまめに水分補給

運動をしなくても1日1.2ℓ（コップ約6杯）の水分が必要です。のどが渇いていなくても水分補給をしましょう。

運動などで大量の汗をかいたら、塩分の補給も忘れずに。

**炭酸飲料やスポーツドリンクの糖分の摂りすぎには注意！**

## 休み中だからこそ行動記録

起床時の体温と体調、そして2週間前からの行動記録が濃厚接触者や感染者になった時に重要になります。

就寝前に1日を振り返り、生徒手帳に記録を残しておきましょう。

## 質の良い睡眠で疲労回復

睡眠は、疲労回復、免疫力向上、記憶の定着、心身の成長など、身体にとって大切な時間です。

質の良い、十分な睡眠をとるようにしましょう。

**就寝前のスマホ使用は、睡眠の質を下げするため**

**就寝30分前までに…**

起床

検温

朝食

学習

昼食

外出

運動

帰宅

夕食

学習

入浴

記録

就寝

## 起床後すぐに体温測定

休み中も起きたらすぐに体温を測定し、体調がすぐれない時には無理をせず自宅で過ごしましょう。  
体温と体調の記録を忘れずに。

## 1日3食バランス良く

いろいろな食品を食べることが大切です。偏った食事をした時には、次の食事で不足分を補うようにしましょう。

## 冷房中も換気

家庭のエアコンでは、室内の換気は出来ません。冷房中も定期的に窓とドアを開けて換気を行うようにしましょう。

## 涼しい時間に運動を！

運動には、身体を鍛え、脳の細胞を活性化させて集中力を上げる効果があります。感染と熱中症に気をつけて、毎日適度な運動をするようにしましょう。



運動中はマスクを外し、人との距離は十分に。  
こまめな水分、塩分補給を忘れずに。

## 帰宅したら、手洗い、うがい

石鹸を使って手洗いすることで、手に着いたウイルスを洗い流すことができます。家の中にウイルスを持ち込まないために、帰宅後はすぐに手を洗いましょう。

また、長時間マスクをしていることで、唾液が少なくなり口の中が不衛生になります。帰宅後のうがいも忘れずに！

## 夏こそ入浴

暑いとシャワーが多くなりがちですが、入浴には様々な効果があります。1日の終わりにゆっくり入浴することもお勧めです。

入浴の効果

- ① 免疫細胞を活性化させ、免疫力を高めます。
- ② 血流を良くして疲労物質を取り除いてくれます。
- ③ 温めた身体の体温が徐々に下がることで、スムーズに良質の睡眠に入ることが出来ます。

40℃で  
10分



= お願い =

新型コロナウイルス感染症の感染者または、濃厚接触者と診断された場合には、必ず学校へ連絡をしてください。