

保健だより ～登校にむけて～



令和2年5月25日
八千代東高等学校

みなさん、お久しぶりです。体調はいかがでしょう？ いよいよ、長い臨時休業が明け、6月から学校が再開の予定です！来週からの登校に向け、生活習慣を整えていきましょう。

■ マスクを着用しましょう

千葉県からマスクが届いたので、配付します。マスクがない場合は、配付したマスクや、ハンカチ等で代用するなどして、**登下校や学校生活では、必ずマスクを着用**してください。布製マスクの洗い方動画はこちら（厚生労働省・経済産業省作成）

▣ [「https://youtu.be/AKNNZRRo74o」](https://youtu.be/AKNNZRRo74o)



■ 生活習慣を整えましょう

① いつも登校している時間に合わせて起床しよう

夜型の生活に慣れ、「夜眠れず、朝起きられない人」は、毎日同じ時間に起床することで徐々に正しい睡眠サイクルにもどれるようになります。

② 朝起きたら太陽の光をあびよう

太陽の光を浴びることでセロトニン(体内時計を整え、やる気アップや精神安定の効果がある神経物質)が増えます。

③ 朝食をとろう

朝食をとることで、寝ていた体にエネルギーが補給され、体内リズムが整います。



保護者様

～スクールカウンセラーの配置について～

今年度も、本校にはスクールカウンセラーが配置されています。臨時休校が明け、6月以降少しずつ本来の学校生活に戻る中で、相談したいことがあるかもしれません。

スクールカウンセラーは生徒だけでなく、保護者の皆様も相談することができます。例えば、お子さんが学校へ行きたがらない、生活が不規則になってきた、友人と上手く付き合えているか心配等の「学校生活に関すること」や、子どもとのコミュニケーションが上手くいかない等の「家庭での接し方」について等、お気軽にご相談ください。

- 相談日 毎週第2・3・4週の木曜日（10：00～16：00）
* 学校行事等の関係で、曜日・時間が変更になることがあります
- 問い合わせ 千葉県立八千代東高等学校 ☎ 047 (482) 1751
* 担任または養護教諭へ事前にご連絡ください