

あおいそら

ひょうごけんりつこうとうとくべつしえんがっこう ほけんしつ
兵庫県立高等特別支援学校 保健室



まいとし 毎年ゴールデンウィークには、じっか 実家への帰省や、りょこう 旅行で、おお 多くの人があちこちへで 出かけます。
しかし、ことし 今年のゴールデンウィークはコロナウイルス かんせん 感染をひろ 拡げないため、で き 出来るかぎり外 出を
ひか 控える『ステイ・ホーム (いえ 家で過ごそう)』がよ 呼びかけられています。こうとく 高特のみなさんも、ことし 今年の
ゴールデンウィークは『ステイ・ホーム (いえ 家で過ごそう)』をこころ 心がけましょう。

『ステイ・ホーム』のゴールデンウィーク、からだ 心も健康に過ごすために



せいかつ 生活リズムを整える

- ◆あさひるゆう 朝風夕の食事をしつかりとる
- ◆まいにち 毎日、お 起きる時間を同じにする
- ◆まどぎわ やベランダであさひ 朝日をあびる
あさひ 朝日をあびると、からだ 体が活動モードに
なり、せいかつ 生活リズムがととの 整います。



からだ うご 体を動かす

- ◆いえ なか 家の中でも出来るうんどう 運動に取り組む
(Youtube などの動画を活用し、
きん 筋トレ・ダンス・ストレッチなど)
- ◆ジョギングや散歩で外へ出る場合は
必ずマスクをして、人の少ない
場所・時間帯を選ぶ

そと 外から帰ってきたらてあら 手洗いを!

せいかつ 生活にメリハリを

- ◆じぶんせんよう 自分専用の1日の時間割を作る
じかんわり 時間割の中には、“やるべきこと”と
“自分が楽しめること”を入れて、
生活にメリハリを。
- たと 例えば…9～10時は学校の課題に取り組む、
10～11時はYoutube で好きな動画を見る、
11～12時は筋トレ など