

休校期間が再延長になりました。楽しみにしていた学校再開も先送りになり心が折れそうな人もいると思いますが、先を楽しみにして今できることをしていきましょう。そして、再開後は欠席しないように心身の健康を保つように心がけましょう。



ウイルスを寄せつけないように免疫力を高めましょう！

○食事(腸内環境を整えること)

免疫細胞の約7割が腸内にあります。腸内環境を整えるのに効果のある発酵食品や食物繊維を意識して摂りましょう。しかし同じものばかり食べていても免疫力が高まったり、病気にかかりにくくなったりするわけではありません。特定の食材にこだわらず、さまざまな食材を取り入れた食事を心がけましょう。

○十分な睡眠

十分な睡眠 = 自律神経のバランスを整える = 免疫機能を正常に保つ

免疫が正常に機能するためには、自律神経がバランスよく働いているかどうか大切です。昼は交感神経が、夜は副交感神経が優位に働くという自然な切り替えをするためにも、睡眠のリズムと時間を確保しましょう。夜にきちんと眠れば、昼間はすっきり起きて動けるようになります。

○体温を上げる運動(ウォーキングと筋トレ)

体温が高いとリンパ球が増えて活性化し、免疫機能が高まります。家族を誘ったり、ひとりでやったり、楽しみながら運動を続けましょう。

●Classi の回答

今までは入力していなかった人も見受けられましたが、5月9日(土)からは必ず回答してください。学校再開2週間前です。みんなの健康状態が把握でき、スムーズな再開ができるように協力をお願いします。保護者の方も、生徒自身が入力したかどうか声かけをお願いします。

●布マスク

布マスクを一人2枚配布します。一枚は国からで、もう一枚は富士吉田市からです。(富士吉田市が企業から寄贈されたマスクを生徒分いただきました)