



# ～おうち時間を元気で健康に過ごすために～

## ぐっすり元気に

長い休みは夜ふかししがち…。しかし、毎日決まったリズムでしっかり睡眠をとることで私たちの身体は元気に過ごすことができます！

望ましい  
睡眠時間は  
約7時間！！

寝ている間に疲労回復を  
します。しっかり寝ないと  
疲れがとれず免疫力めんえきりょくが下  
ってしまいます。



家にいる時間が長くなると身体を動かす機会が減ってしまいがち…。しかし、少しの工夫で家の中でもしっかりと身体を動かすことができます。

階段の上り下り  
10分くらい



手伝いしながら  
スクワット  
結構つらい・・・



身体を動かすことで…  
幸せホルモンの  
セロトニンやエンドル  
フィンぶんびつが分泌される  
↓ ↓ ↓  
ストレス解消！  
心も身体もスッキリ！

## 動いて元気に

～不安や悩みを抱え込まないように～

先が見通せない今の状況や家にいる時間が長くなることで心が不安定になりやすいです。何かあったら抱え込まないようにして、学校には先生たちやカウンセラーさんもいるので、話しをしてください。  
\*休校期間中のカウンセラー・ソーシャルワーカー来校日：4月23日(木)

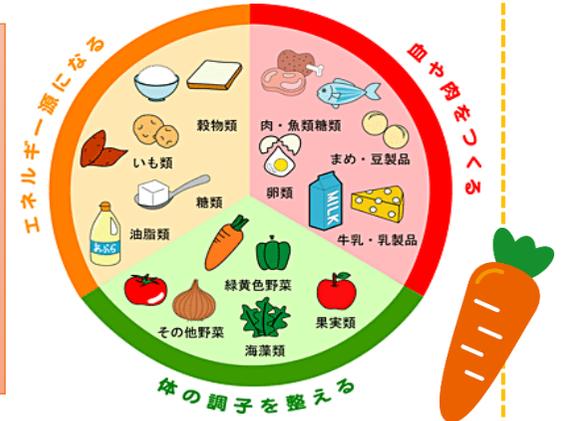
## おいしく元気に



栄養のバランスを考えて食事をしましょう！！  
活動量少ない今の生活は1日2,200kcalを目安にしてみてください。

意識してとろう！

- ☆免疫力を高める**ビタミンC**  
…レモン・じゃがいもなど
- ☆免疫機能維持**ビタミンA**  
…レバー・にんじんなど
- ☆不足すると疲労感**ビタミンB1**  
…豚肉・大豆・玄米など



「友達に会えない…」「楽しみがない…」と、心が不安定になりがち。新しい趣味や楽しみを作って心も元気にしましょう！

好きな曲の  
ダンスをマスター！！



リズム運動は  
幸せホルモンの  
セロトニンが  
分泌ぶんびつされます！

リラックス効果  
絶大！



## 心も元気に

不安や悩みがあるとき、話したいときは・・・

【キャンパス電話番号】0224-87-6571

【子供の相談ダイヤル】022-784-3568

【24時間子供SOSダイヤル】0120-0-78310

