

ほけんだより

R2.5.11

ひらかたしりつさだひがししょうがっこう
枚方市立蹠陀東小学校

ほけんしつ
保健室 No.2

臨時休校が延長になり、もうしばらくお家で過ごす日が続きます。命を守るための休校や自しゅくですが、落ち着かない日々を過ごし、不安も多いただろうと心配しています。また、人数を分けて、少人数での登校が本日から始まりました。体調や生活のリズムをしっかりと整えておきましょう。

まずは生活リズムから「寝る」「食べる」「動く」「出す」

寝る

休校期間中も学校があるときと同じ時間に起きて、夜は、朝起きる時間に無理なく起きられるようにふとんに入りましょう。
日中あくびがでたりする人は、睡眠が足りていないのかもしれないですね。

食べる

朝・昼・晩の3食を、栄養のバランスを考えながらとりましょう。朝食は1日の始まりのエネルギー源として、とくに重要！ また、同じものばかり食べたり、食事をぬいたりしていると、体調をくずす原因になります。

動く

ふたから体を動かすことで、成長を助けたり、病気になりにくくなったりします。運動が苦手な人は、軽めの散歩やおうちのお手伝いなど、できそうなことから始めてみてください。かんたんでも、続けることが重要なのです。

出す

トイレに行っておしっこやうんち（体の中のいらぬもの）を出すことも、私たちが生きるためのしくみとして欠かせません。がまんをすると、おなかが痛くなったり、病気につながることもあります。出したくなったら早めにトイレへ。

テレビやスマートフォン、ゲームなどを1日中使っていると目や脳が疲れて、頭痛やだるさの原因になるかもしれません。ほかの方法で楽しめることも見つけてみましょう。

読書やクロスワード、ジグソーパズルやオセロなどのボードゲーム等、メディア機器を使用せずに楽しめることもありますね。深呼吸をしてみたり、自分に合った、心も体もリラックスできる方法も見つけてみましょう。

★深呼吸でリラックス★

不安な気持ちの時は、呼吸は浅く速くなっています。深くゆっくりとした呼吸をすることで、気持ちを落ち着ける効果がありますよ。おうちでヨガなどしてみるのもいいですね。

1・2・3

4

5・6・7
8・9・10

鼻からゆっくりと大きく息を吸い込みます（おなかをふくらませます）。

で軽く息を止めて！

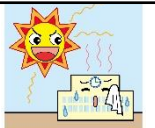
口からゆっくりと息を吐きます（おなかをへこませます）。ゆっくりと細く長く吐きましょう

※「日頃の緊張や疲れ、不安な気持ちなどが気持ちよく自分の外に吐き出される」のをイメージしてね。

5月になり、日中の気温が日に日に高くなってきていますね。

急に暑くなると、体が暑さに慣れていないので、熱中症になりやすいです。

水分補給など熱中症の予防も忘れずにね！学校に登校する日は、水筒を忘れずに持ってきてね。



「5月健康観察カード」を配布しています。毎日、自分の体の様子をチェックするようにしましょう。いつもと体の様子が違うなと感じたときは、すぐにおうちの人に言いましょう。

保護者の方へ

毎朝、「5月健康観察カード」を用いて、お家で検温や健康観察をお願いします（登校日に毎回提出必要）。

保護者の皆様も、本当に大変な状況の中ですが、どうぞお体ご自愛ください。