

# \* ほけんだより \* 5月 \*

令和2年5月1日（金） 安行小学校 保健室

5月の保健目標は・・・

**自分のからだを知ろう**



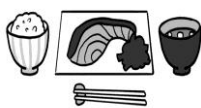
新学期が始まってからも続いている長い休校期間、みなさんはどのように過ごしていますか？規則正しい生活をこころがけていますか？

自分のからだを知ることは、自分の成長を確かめるためだけではなく、体調が悪くなった時にすぐ気づくためにも大切なことです。ふだんから規則正しい生活を送ることで、小さなことでも「いつもと違うな」と感じるすることができます。

ここでもう一度、自分の生活を振り返ってみましょう。

**朝ごはんを食べよう！**

栄養のバランスのよい朝ごはんを食べましょう。難しいときは、何か1品でもいいので毎朝食べるようにしましょう。



**トイレに行こう！**

食事のあとはうんちが出やすくなります。がまんせず、すぐトイレに行くことを心がけましょう。



**早寝・早起きをしよう！**

起きる時間と寝る時間の目標を決めましょう。なるべく毎日同じ時間に寝起きすることがポイントです。

☆目標☆

**ぼく・わたしは**  
時分に起きて、  
時分に寝ます！



**体を動かそう！**

体を動かすと夜に眠りやすくなります。できるだけ体を動かすようにしましょう。おうちのお手伝いをするのもいいですね。



## 心がつかれていませんか？

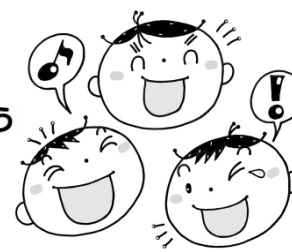
なかなか自分のしたいことが自由にできないなか、体のつかれだけではなく、心もつかれていませんか？心のつかれのサインは体や心、言葉や行動に現れるようになります。チェックしてみましょう。

体に現れるサイン	心に現れるサイン	言葉や行動に現れるサイン
<input type="checkbox"/> だるい、すぐつかれる <input type="checkbox"/> なかなか眠れない <input type="checkbox"/> 食欲がない <input type="checkbox"/> 朝、起きられない	<input type="checkbox"/> いつもイライラしている <input type="checkbox"/> やる気が出ない <input type="checkbox"/> 物事に集中できない <input type="checkbox"/> ためいきがよく出る	<input type="checkbox"/> まちがうことが多い <input type="checkbox"/> 身だしなみを気にしなくなった <input type="checkbox"/> あまり話したくない

あてはまるものがひとつでもあれば、心がつかれて元気をなくしているのかもしれない。

現在、全国的に「今はがまんの時期、ふんばりどころ」といわれています。頑張った後には必ず、楽しいことが待っています。できることから良いので、いろいろなことを試して体も心も元気に過ごしましょう。

**いつもよりオーバーに笑ってみよう**  
楽しい気分になれるよ。



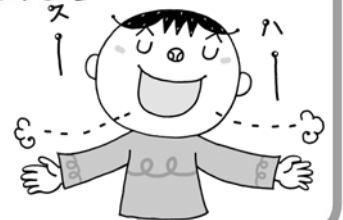
**お風呂に入ってゆったりしよう**  
体もぼかぼか温まり、ぐっすりねむれるよ。



**だれかに相談してみよう**  
自分の気持ちをだれかに聞いてもらおうと、気持ちも軽くなるよ。



**深呼吸をしてみよう**  
大きく息を吸ってゆっくりはくと、リラックスできるよ。



～保護者の方へ～

裏面に感染症対策として、消毒についての参考資料（厚生労働省・経済産業省より）を載せましたので、参考にしてください。

また、新たに「新型コロナウイルス感染予防のために（改訂版）」のリーフレットを安行小のHPに載せております。お子さんとお読みください。

