

ほけんだより

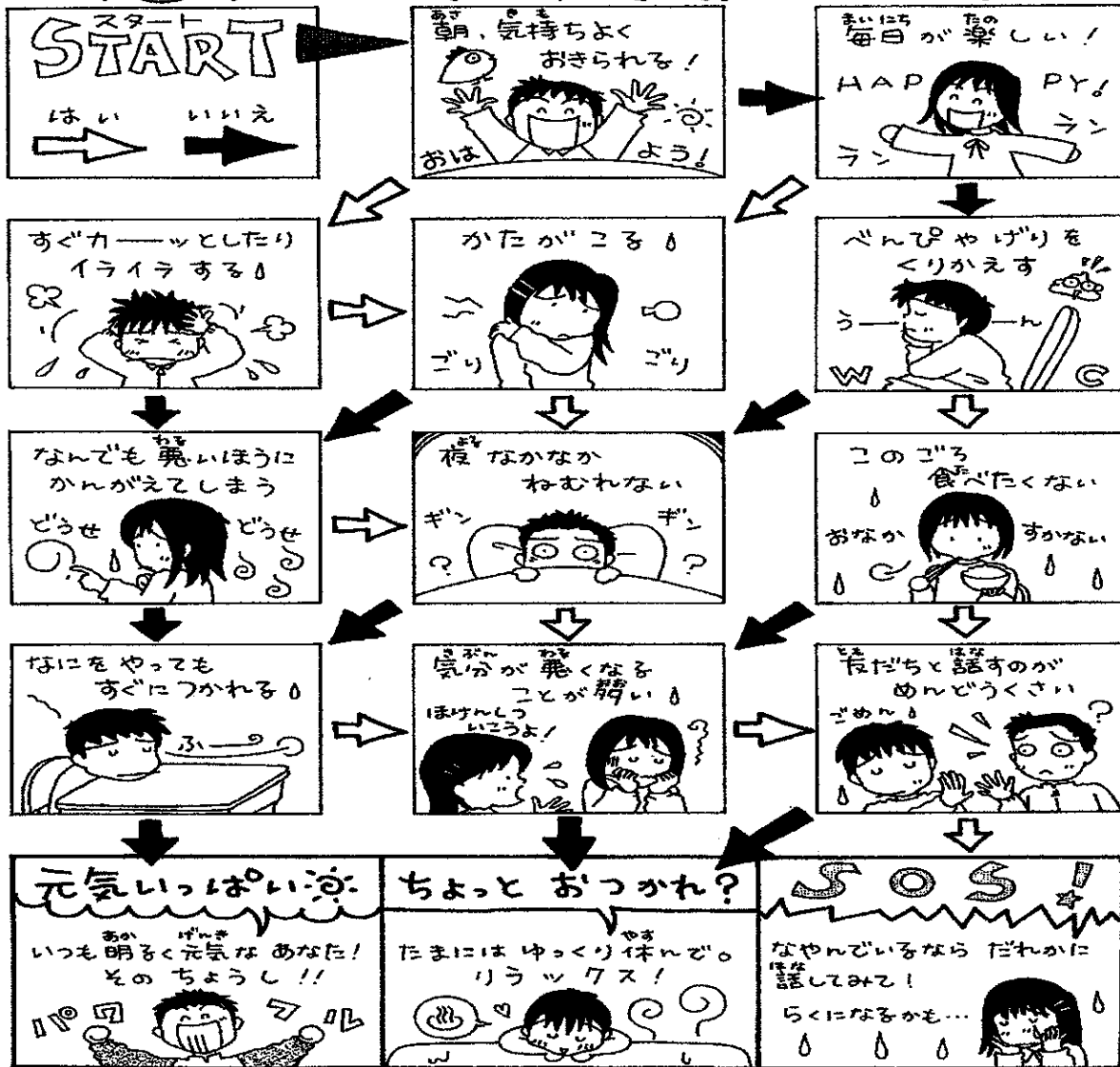
おうちの人と読みましょう

市川市立富美浜小学校
保健室
令和2年5月11日(月)
NO.3

5月になって、あたたかい日が多くなりましたね。みなさんはどんなゴールデンウィークをすごしましたか？保健室の先生はおうちのベランダでサンドウィッチを食べて、ひなたぼっこをしてみました。とてもきもちよく、こころがリラックスできました。

日差しが強い日もあるので、ぼうしをかぶったり、水分をこまめにとったりして、熱中症に気をつけましょうね。

みなさんの(心)げんき!? ストレス農チェック!!



心の元気を取りもどすには...

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。

「楽しい」と思うことをやってみよう
体を動かしたり、音楽をきいたり、自分が「楽しい」と思うことをやってみよう。

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えると、気持ち軽くなるよ。

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。

ゆっくりねむろう
いやなことが忘れられるよ。

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。

ねる前のストレッチでくつろぐ からだをのばすと気持ちがあきらかにすっきりします。つかれた時にもやってみましょう。

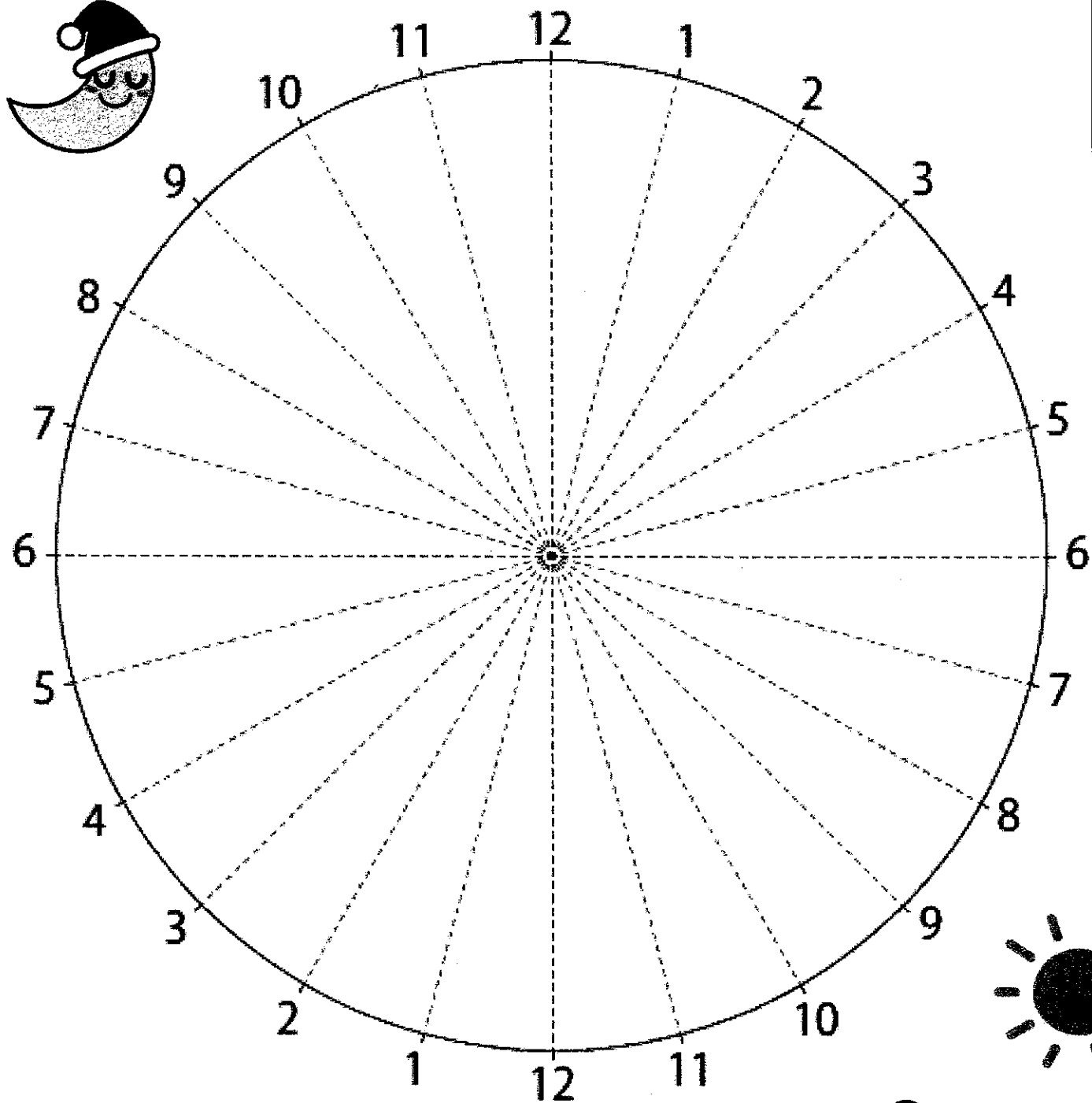
足のうらを含ませて、体を前にたおす

片方のうでを頭の後ろにまわして、反対の手で引っばる

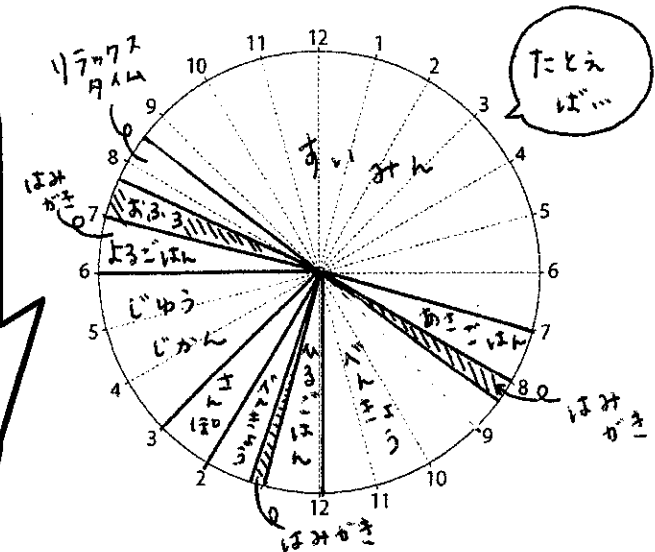
両手を上にのばして背中をのばすように背のびする

右手で左足のつま先を持って、右にたおす(反対もする)

せいかつひょう ^{つく} を作ってみよう



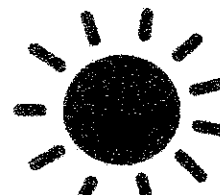
作り方
 げんき ^{せいめつ} 元気に生活するために、自分 ^{じぶん} の1日の予定を計画します。
 いろり 色分けするとわかりやすいです
 ね。せいかつひょう ^{たっせい} が達成できるように、むりのない計画を立てましょう。



自分でできた ^{たっせい} せいかつひょう を達成できたか、ふり ^{かえ} 返りをしよう！
 下のカレンダーに達成度を記入してみましよう！

よくできた	ふつう	がんばろう

かつ 5月						
げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
		13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



きそく ^{ただ} 正しい生活が元気に ^{せいめつ} 生活するところから ^{つく} だを作ります。
 はや ^{はや} 早ね 早おき あさごはん をしっかり守り、これからも元気に ^{せいめつ} すごしましよう！