

ほけんだより

縮越小学校 保健室

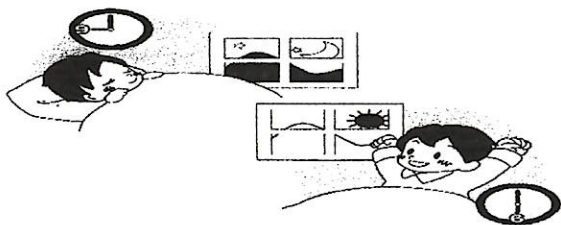
みなさん、元気にしていますか？新緑の若葉がまぶしい季節になりました。思いっきり体を動かす機会が少ないと思いますが、少しのスペースでもできるなわとびや、家の中でできるストレッチなどで気分をすっきりさせましょう。運動不足で体重がふえすぎたかもしれないと思う人は、よくかんで食べることを意識してみよう。1口30回と言いますが、なかなかむずかしいです。いつもより時間をかけて、素材を味わって食事を楽しめるといいですね。

健康な体は

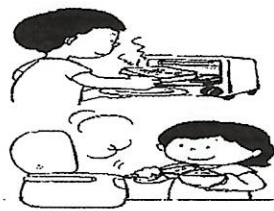
きそくただ せいかつ せいかつしゅうかん
規則正しい生活リズムと生活習慣から！



☆夜は早く寝て、毎朝決まった時間に起きる

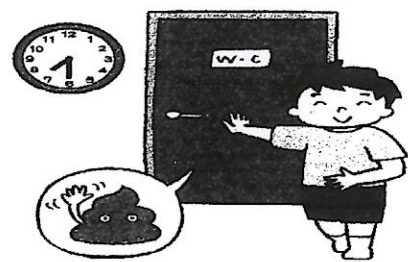


☆食事は3食きちんと食べる(特に朝食)

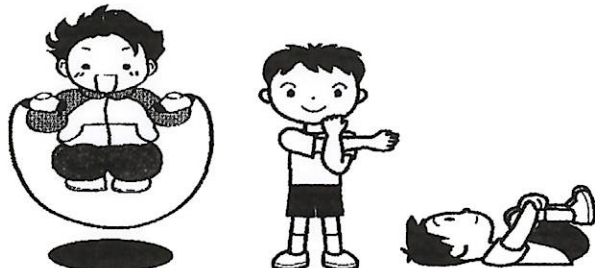


お手伝いも！

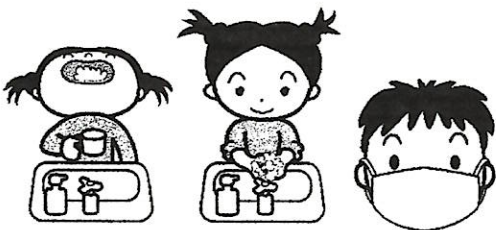
☆朝、決まった時間にトイレに行く



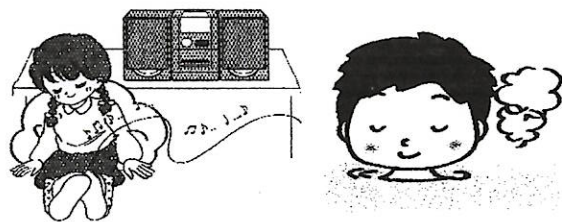
☆適度な運動を続ける



☆手洗い・うがいを心がける



☆好きなことをして上手にリラックスしよう



心の体温もはかってみよう

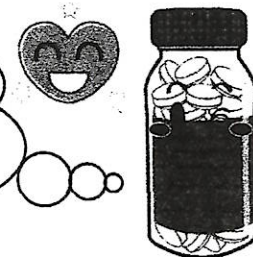


あてはまるものにチェックしてみよう

- ごはんを食べる気持ちがわからない。ごはんがおいしくない。
- 夜ふとんに入ってもなかなか眠れない。
- イライラすること、気持ちが落ちこむことが増えた。
- 人と話したくないと思う時がある。

一つでもチェックがついたあなたは心がかせ気味です。

でも大丈夫！みんなの中には心のかぜを治す「お薬」があります。それはレジリエンス(心の回復力)といいます。そのお薬がよくきくためには、こんな生活が大切です。



○学校のある日と同じ生活リズムを
早ね早起きは、体だけでなく心の健康にも大切です。

○コロナウイルスが落ち着いたら
何をしたいか考えてみましょう
楽しい目標をたてることは、心の回復力になります。

○テレビを見すぎないようにしよう
ずっと見ていると知らないうちに不安や心配が大きくなってしまいます。
○自分の気持ちを大人に話そう
「なんだか元気がでない」「ひまだ！」等
もやもやした気持ちは言葉にしてみよう。

こんな相談場所もあります。どちらも通話料は無料で誰でも相談できます。

*チャイルドライン

☎0120-99-7777

(毎日午後4時~9時)

*24時間子供SOSダイヤル

☎0120-0-78310 (毎日いつでも)

学校が始まったら先生にもきかせてね

ウイルスに負けず、心も体も元気に過ごしましょう！！