



# ほほえみ

R3. 8. 27  
福井市啓蒙小学校  
保健室



今年の夏休みは37日間ありましたが、新型コロナウイルスの流行により、他県への行き来ができず、県内の施設利用も中止や人数制限となり、マスクや手洗いが続く中での生活は、すっきりしない毎日だったかと推察します。

まだまだ、新型コロナウイルスの終息が見えない中での生活ですが、みなさんで思いやりの気持ちを大切にしながら、新型コロナウイルスと向き合い乗り越えていきましょう。

## 心と体のリラックスのために

### ①睡眠をしっかりとる



心地よい眠りは、脳や体の疲れを取り除きます。また、寝ている間に病気から体を守る抵抗力がつくられています。

### ⑤一日の終わりにゆったり入浴する



ぬるめのお湯にゆっくりつかりましょう  
心も体もリラックスできます。

### ②好き嫌いせず何でも食べる

1日3食きちんととりましょう。  
栄養バランスも考えて、いろんな食品を食べられるといいですね。



### ③緊張した時はゆっくり深呼吸をする



呼吸をゆっくりすると心もゆったり

### ④肩や首などの柔軟体操をする



夏の疲れや  
コロナ疲れ  
残っていませんか？



## お風呂につかりましょう

自律神経には交感神経（興奮時に高まる神経）と副交感神経（リラックスしている時に働く神経）があります。夏の間はシャワーだけで済ませる人が多いのではありませんか？ぬるめのお湯（38～40度）にゆっくりつかることは、自律神経の乱れを整えてくれます。また、人は体温が下がり始めると眠くなるので、お風呂でいった体温を上げ、それが下がってくる頃にふとんに入ると寝つきがよくなります。睡眠不足の人は、ぜひ試してみてください。



## ◆◇引き続き、新型コロナ対策をよろしくお願いします◆◇

学校でも新型コロナ対策を丁寧に行っていきたいと思えます。以下のことを、本日の全校朝礼でお話しました。ご家庭でもご指導のほどよろしくお願いします。

### 「おはなしはマスク」を徹底しましょう



ただし、熱中症には気をつけて必要であれば外しましょう

### マスクはすきまなく正しくつけましょう



#### 間違っただ使用例



### 給食の時は、だまって食べましょう



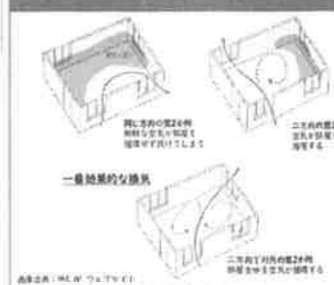
### こまめに手洗いをしましょう



### 手指消毒もしましょう

### たかが換気、されど換気

換気のポイントは二方向の窓

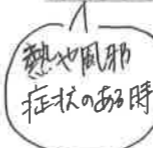


### 朝の検温を忘れずに!

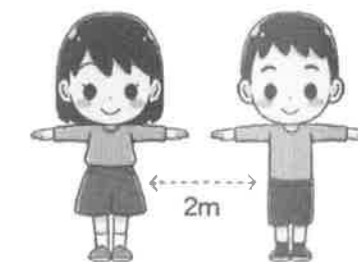
体温をはかったら、表に記入しお家の方からサインをもらいましょう。



### 体調不良を感じたら、通学をひかえ、迷わず病院へ



### 距離を保ちましょう(ソーシャルディスタンス)



毎朝の登校前の検温や健康観察にご協力をいただきましてありがとうございます。  
引き続きお子様の健康のためにご協力よろしくお願いします。

