



ほほえみ

R 4. 8. 29
福井市啓蒙小学校
保健室



今年の夏休みは39日間ありましたが、充実した日々は過ごせましたか？長かった夏休みも終わり学校生活が始まりました。まだまだ暑さは続きそうですね。新型コロナウイルスの終息も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睡眠をしっかり取る



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



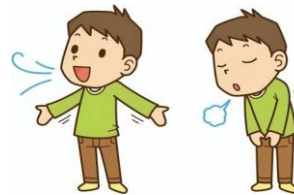
ぬるめのお湯にゆっくりつかりましょう。心も体もリラックスできます。

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



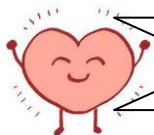
夏の疲れや
コロナ疲れ
残っていま
せんか？



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、お風呂でいったん体温を上げ、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。





こころの健康観察

からだの健康だけじゃない！自分の元気につながる「こころ」は健康ですか？

	質問	ない	少しある	とてもある
1	夜、なかなか眠れないことがある	0	1	2
2	朝、早く目が覚めてしまう	0	1	2
3	食欲がなくなった（お腹が空かない、食べたくない）	0	1	2
4	いらいらしてしまう、すぐにかっとなってしまう	0	1	2
5	頭やお腹が痛い時がある	0	1	2
6	元気がでない	0	1	2
7	心配な気持ちがある	0	1	2
8	誰かに甘えたいな（そばにいたい、話がしたい）と思う時がある	0	1	2

★1や2に○が付いたところ

…どうして○が付いたのでしょくか？理由を考えてみましょう。
 …○が付いたところについて、お家の人と話しましょう。



★不安なことがある場合は、先生に相談してくださいね。



参考：子どもの心のケアのためにー災害や事件・事故発生時を中心にー文部科学省

◆◇引き続き、新型コロナ対策をよろしくお願ひします◆◇

学校でも新型コロナ対策を丁寧に行っていきたいと思ひます。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ひします。

「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

性能が良いマスクも、正しく着用しないと効果は落ちる

間違った使用例

こまめに手洗いをしましょう

最新は白けんを使った手洗い

手指消毒もしましょう

たかが換気、されど換気

換気のポイントは三方向の窓

縦に天井の窓2枚、開閉して空気が滞留を促す（おひらきしゅ）

二方向の窓2枚、空気が滞留を促す

二方向で対角の窓2枚、換気効率を高める

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。

氏名	朝				昼				夜			
	検温	検温	検温	検温	検温	検温	検温	検温	検温	検温	検温	検温

体調不良を感じたら、通学をひかえ、迷わず病院へ

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ひします。