



ほけんだより

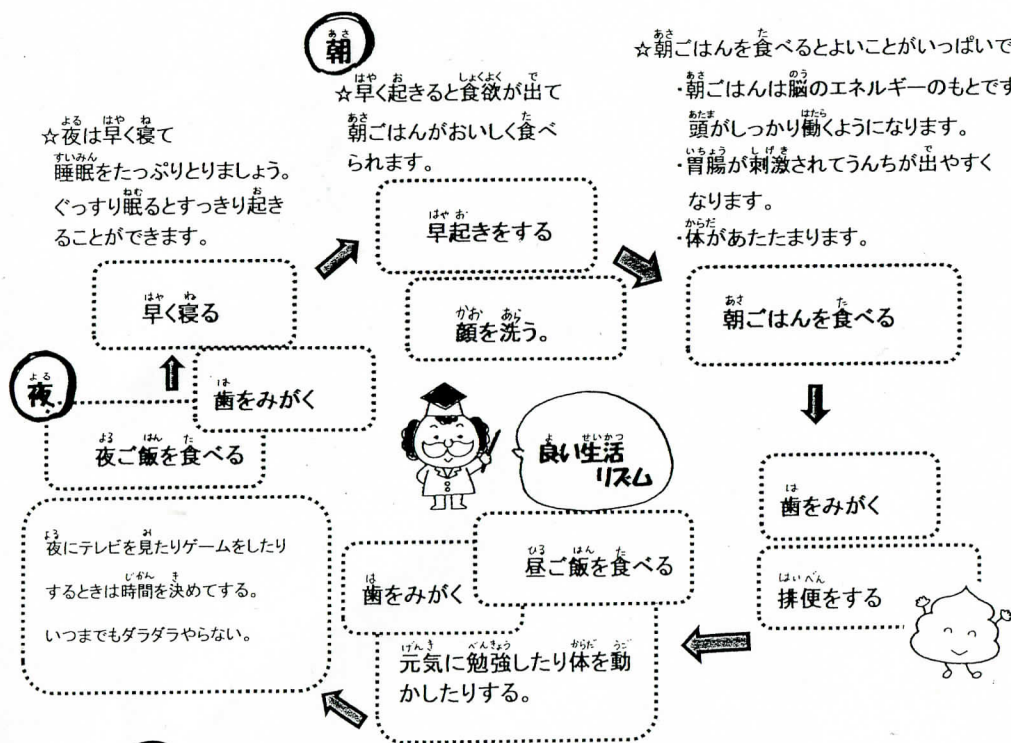
令和2年5月15日
大田区立蒲田小学校
校長 横山 圭介
主任養護教諭 島中久美子

新緑がとてきれいな季節になりました。晴れた日の日中は汗ばむくらい暑くなったり、朝晩はぐっと気温が下がったりと体調を崩しやすい時期です。また、新型コロナウイルスによる感染症も心配な毎日です。石けんを使って手をよく洗う、よく食べ、よく寝るなど、自分にできることを一つ一つしっかり行い、元気に過ごしましょう。

良い生活リズムで過ごしましょう。

臨時休校が続いています。ついつい夜寝るのが遅くなってしまったり、朝、なかなか起きられなかったりしていませんか。毎日、元気に過ごすためには良い生活リズムで過ごすことが大切です。

では、「良い生活リズム」とはどのような生活リズムなのでしょう。見てみましょう。



☆どんな運動ができるかな。 ☆朝、便が出ると一日すっきり過ごせます。朝ごはんの工夫して体を動かしましょう。 後にトイレに行く習慣をつけましょう。

☆良い生活リズムで過ごす習慣をつけることで、体の中の、ウイルスや細菌と戦う力を強くしたり助けたりすることができます。自分の健康をしっかり守るためにがんばりましょう。たくさん笑って楽しく過ごすこともとても大切です。

清潔な生活をこころがけましょう。

これから、だんだん気温が高くなってきます。高温や湿度が高い環境が好きな細菌が増えやすくなる季節です。身の回りの清潔に気を付けて、元気に、気持ちよく過ごしましょう。

♡朝起きたら、顔を洗いましょう。

朝、顔を洗うと気持ちもすっきり、シャキッとします。よい一日がスタートします。

♡歯をみがきましょう。

口の中がとてすっきりします。むし菌だけでなく他の病気の予防にもつながります。

♡つめを切りましょう。

つめがのびていると、つめの先にはばきんがたまりやすくなります。また、のびたつめでお友だちをひっかいてしまったり、つめがむけてしまったらとても危険です。手のつめも足のつめ、汗をかいたらふきましょう。きれいに切りましょう。

♡汗の始末をしましょう。

汗ふき用のタオルを用意し、汗をかいたらふきましょう。

♡お風呂で体をきれいに洗いましょう。

体は汗やほり、どろなどで汚れます。お風呂できれいに汚れを洗い流しましょう。お風呂に入るときはしっかりと洗って、体や心の疲れも取れますね。

♡清潔な下着を着ましょう。

下着は汗やよれを吸収してくれています。体に直接ふれているので汚れやすいです。毎日、清潔なものを身につけましょう。

心配なこと、不安なことはありませんか。

新型コロナウイルスによる感染症が流行している影響で学校の臨時休校が続いています。外で思い切り遊んだり、友達とおしゃべりしたりすることができなかつたりと、たくさんがまんすることもあると思います。みなさん、がんばっていますね。ちよっと、疲れちゃったな、なんとなくやる気が出ないな、食欲が無いな...など、最近、いつもより元気がないなあという人はいませんか。

♡心配なことや不安なことがある人は一人で悩まずに、お家の人や先生たちにお話ししましょう。♡

♡自分でできる

リフレッシュ♡

自分に合ったリフレッシュの方法で上手に気分転換をしてみよう。

深呼吸をする。

歌を歌う。

料理をする。

好きな本を読む。

日記を書く。

筋トレをする。

好きな音楽を聴く。

好きなおやつを食べる。