

おはけんたより5月

令和2年5月12日
練馬区立練馬小学校
保健室

みなさん、^{げんき}元気に^す過ごしているでしょうか。^{まいにちしんがた}毎日新型コロナウイルスのニュースがあり、^{しんばい}心配や^{ふあん}不安な日々が続いていると思います。^{はや}早く学校が再開できることを願ってやみません。^{そと}外で思いっきり遊ぶ時間や^{ともだち}友達と会うことができないと、^{きもち}気持ちが落ち込んでしまう人も多いでしょう。^{がっこう}学校に来られない時間が長いですが、^{はやねはや}早寝早起きや^{がくしゅう}学習、^{かる}軽い運動をして^{きそくただ}規則正しい生活をする^{せいかつ}ことは、^{かんせんしょう}感染症の予防(体)と^{よぼう}気持ち(心)の健康を保つことにつながります。

【体と心の健康を保つためにできること】

- ① ^{きそくただ}規則正しい^{せいかつ}生活をする … ^{はやねはや}早寝早起きや^{しょくじ}食事をきちんと^た食べ、^{せいかつ}生活リズムを^{ととの}整えましょう。
- ② ^{からだ}体を^{うご}動かす … ^{そと}外に行けなくても、^いストレッチなど^{いえ}家の中でできる^{うんどう}運動もあります。また、^{にわ}庭や^でベランダに出て、^{たいよう}太陽の^{ひかり}光を^あ浴びることも^{たいせつ}大切です。
- ③ ^{どうが}テレビや^み動画を見すぎない … ^{ちい}小さな画面を見続けていると、^め目の疲れや^{すいみんぶそく}睡眠不足につながります。また、^{さまざま}様々なニュースが^{なが}流れてきますので、^{ふあん}不安な^{きもち}気持ちが大きくなってしまいかもしれません。
- ④ ^{かぞく}家族や^{ともだち}友達と^{はな}話す … ^{いえ}家の人に^{ひと}相談して、^{はな}離れて暮らしている^{おじいちゃん}おじいちゃんや^{おばあちゃん}おばあちゃん、^{ともだち}友達と^{でんわ}電話で^{はな}話してみるのも^よ良いと思います。
- ⑤ ^{しんばい}心配なことがあれば、^{おとな}大人の人に^{ひと}相談する … ^{しんばい}心配や^{ふあん}不安なことは、^{ひとり}一人で^{かんが}考えていると^{こころ}心の中で^{なか}膨らんでいきます。^{ちか}近くの^{おとな}大人に^{はな}話してみましよう。

こまめに^{てあら}手洗いでできていますか？ ^{もくひょう}目標は、^{びょう}ゴシゴシ30秒！！

手洗いのポイント

手のそれぞれの^{きずん}部分は、^{つぎ}次のようにして洗いましよう！

● ^{てのひら}手のひら、^{てのこう}手のこ
両手を合わせてこする



● ^{ゆび}指と^{ゆび}指のあいだ
両手を組み合わせてこする



● ^{ゆびさき}指先、^{つめのあいだ}つめのあいだ
もう一方の手のひらにあてて、こする



● ^{おやゆび}親指、^{てくび}手首
もう一方の手でつかんで、ねじる



【保護者の皆様へ】

感染症の流行やお仕事、休校期間の延長などにより、心配や不安を抱かれていることと思います。子供たちだけでなく、保護者の皆様も心身の健康を保っていくことが難しいこともあるかもしれません。連日の報道により様々な情報を耳にしますが、先が見通せないことが多く、ただ一日も早い終息を願うばかりです。

子供たちの様子はいかがでしょう。少なからず体と心に何かしらの変化が生じているのではないかと考えています。友達と会えないことや思いっきり遊びに行けない時間が続き、心身のバランスを崩しかねないと感じています。困難な中ではありますが、ご家族で話す時間や楽しみやリラックスできることがあると、ストレス軽減につながると思います。

ご存じの方も多いかと思いますが、心の健康や運動についてホームページで配信されている情報を紹介します。ご活用ください。

○国立研究開発法人 成育医療研究センター

新型コロナウイルスと子どものストレスについて

○日本赤十字社

「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」

「ウイルスの次にやってくるもの」

「感染症流行期にこころの健康を保つために」

○スポーツ庁

子供の運動あそび応援サイト

○株式会社朝日新聞社 放課後「たのしーと」

【お知らせ】

1 先日、文部科学省より布製マスクが届きました。児童1人あたり2枚配布する予定で、今回は1枚目をお配りします。マスクの取り扱いについては、経済産業省が作成している動画をご覧ください。
YouTube「布マスクをご利用のみなさまへ」で検索してください。

また、マスクに不具合がある場合は、学校までご連絡ください。

2 学校ホームページ上に、練馬区が作成した「ねり丸手洗いポスター」を掲載しています。お子さんの正しい手洗い習慣の獲得のために、ご活用ください。

