

保健だより

令和2年度

5月号

練馬区立田柄第二小学校

校長 谷田 弘子

養護教諭 浅賀 雅子

こんげつ けんこうもくひょう
今月の健康目標

規則正しい生活を送ろう!!

ゴールデンウィークが^おわり、いよいよみなさんの^{げんき}元気の^{かお}顔をみることができると^{うれ}嬉しく^{おも}っていたところ、また休校となってしまうととてもかなしいです。しかし、これはみなさんやみなさんの大切な人の健康や^{いのち}命を守るための^{やす}お休みです。^{いえ}家で^すの^{ちゅうい}過ごし方に注意して、^{げんき}元気な^{すがた}姿で^あ会いましょうね。



コロナウイルス感染症予防

やめよう! 3密

① ^{かんき}換気の^{わる}悪い
^{みつべいくうかん}密閉空間



むんむん

② ^{おお}多くの^{ひと}人が
^{みつしゅう}密集する^{ばしょ}場所



ぎゅうぎゅう

③ ^{きんきより}近距離での
^{みつせつ}密接した^{かいわ}会話



がやがや

この3つがそろると、

しゅうだんはっせい
集団発生

につながります!!

^{きほん}基本は、^{びょうき}病気に^ま負けないからだづくり!

^{けんこう}健康な^{からだ}体をつくるには、^{きそくただ}規則正しい^{せいかつ}生活を送ることがとても^{じゅうよう}重要です。
^{はやね}「早寝・^{はやお}早起き・^{しょく}3食の^{はん}ご飯」の^{せいかつ}生活を^{つづ}続けましょう。^{うんどう}運動も^{だいじ}大事!

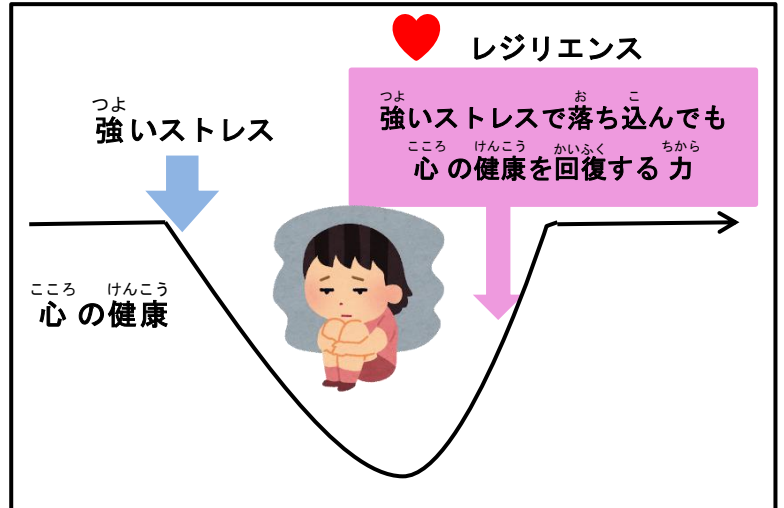
ちょこっとストレッチでも^{つづ}続けて、^{たいりよく}体力も^{たいせつ}しっかりつけることが大切です。



こんなときだからみなさんに伝えたい

「レジリエンス」について

「レジリエンス」とは、誰もが持っている心の回復力のことです。いろいろな出来事で気持ちが落ち込んだり、イライラしたりして心の健康が下がっても、そこから回復していくことができる、これが「レジリエンス」です。今臨時休校という突然な出来事が起こった今、不安な気持ちになるのは当たり前で、このようなことが続くと、嫌になってしまいますよね。こんな時だからこそ、みなさんが持つレジリエンスを働かせる生活を送ることが今とても大切です。そのポイントを5つ紹介します。



① つながりを大切にしよう！

お家の人といろいろな話したり、直接会えない友だちとは電話してみたりしましょう。不安なことや心配なことがあったら、もちろん先生たちもお話聞きますよ。



② 規則正しい生活をしよう！

レジリエンスは規則正しい生活と関係していることがわかっています。なので、早寝早起きや3食きちんと食べることがとても大切です。

③ ゲームやスマホは時間を決めよう！他のリラックス法も見つけよう！

ゲームは気分転換にもなるし楽しいと思います。しかし、学校が休みだとなつて長い時間続けてしまいがち。ゲームやスマホは時間を決めてそれを守るようにしましょう。そして音楽を聴いたり、読書をしたり、ストレッチをしたりするなど、リラックスできることを見つけられるといいですね。



④ 次に学校に行ったときにしたいことを考えてみよう！

友だちとおしゃべりしたい！校庭でおもいきり走り回りたい！おいしい給食を食べたい！などしたいことを考えてみましょう。先生たちもみなさんに会える日が待ち遠しいです



⑤ 長いお休みだからこそできるチャレンジをしよう！

学校に行けない代わりに、お家でチャレンジしてみたいことはありませんか？料理やお菓子作り？読書？もの作り？家のお手伝い？いつもは忙しくてなかなかゆっくりできないことにも挑戦して、少しでも有意義な時間を過ごしてもらえたらと思います。学校が再開した時、何にチャレンジしたか教えてください。