

# ほけんたより 5月

令和2年5月11日  
 おくの義務教育学校  
 北校舎保健室 No. 2

おくの義務教育学校のみなさん、お元気ですか。4月の休校から1か月が経ち、疲れもたまってきているのではないのでしょうか。疲れをためないようにゆっくりと体を休ませ、生活リズムを整えるよう心がけていきましょう。

このお便りで「生活リズムの整え方」や「心の元気を取り戻す方法」について紹介していますので、おうちの方と一緒に読んでいただき、毎日の生活に少しでも役立てていただければと思います。



## 5月の保健目標 「生活のリズムを整えよう」



### ① 早ね早起きを心がけましょう

十分な睡眠は、体のつかれをとり、成長をうながし、病気を治す力を強くすることにつながります。



### ② 朝ごはんをきちんと食べましょう



朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。

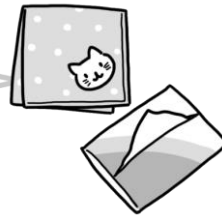
### ③ 朝、家でうんちをしましょう

朝ごはんを食べると腸のはたらきが活発になり、うんちが出やすくなります。十分なトイレタイムをとれるよう、朝の時間を家族みんなで見直しましょう。



体を清潔にしましょう！  
 病気の予防は、体を清潔にしておくことも大切です。また、周りの人へのエチケットでもあります。これからだんだん汗をかくことが多くなりますので、体を清潔にしていきましょう。

**ハンカチ・ティッシュ**  
 いつも持ち歩くようにしましょう。ハンカチは毎日とりかえましょう。



**手洗い**  
 かぜだけでなく手についたばい菌が原因で起こる病気はたくさんあります。

**お風呂**  
 シャワーだけではなく、お湯につかるとよごれが落ちやすくなり、体のつかれもとれます。



**下着**  
 Tシャツよりも「肌着」として売っているものの方が汗の吸い取りがよく、着心地もさわやかです。



**つめ**  
 曜日を決めて、1週間に1度は切るようにしましょう。足のつめも忘れずに！

### てあら 手洗いのポイント

- ① せっけんをよくあわ立てます。
- ② 手のひらを洗います。
- ③ 手の甲を洗います。
- ④ 指の間を洗います。
- ⑤ 指先を洗います。
- ⑥ 手首を洗います。

さいごはみずできれいに洗い流して清潔なタオルでふきましょう。

こころ

# 心がつかれていませんか？



4月の休校から1か月が経ちました。みなさん、心と体はつかれていませんか。今まであたりまえに通っていた学校に通えず、友達に会いたくても会えなかったり、なかなか外に出られなかったりと、気持ちも落ち込んでしまうと思います。みなさん毎日よくがんばっていますね。

でも、いつも自分の気持ちを我慢したり、がんばりすぎてしまったりすると、心はいっぱいいっぱいになってしまいます。たまには肩の力をぬいて、心を休ませましょう。

からだ あらわ 体に現れるサイン	こころ あらわ 心に現れるサイン	ことば こうどう あらわ 言葉や行動に現れるサイン
<input type="checkbox"/> だるい、すぐつかれる	<input type="checkbox"/> いつもイライラしている	<input type="checkbox"/> まちがうことが多い
<input type="checkbox"/> なかなか眠れない	<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> みだしなみを気にしなくなった
<input type="checkbox"/> 食欲がない	<input type="checkbox"/> 物事に集中できない	<input type="checkbox"/> あまり話したくない
<input type="checkbox"/> 朝、起きられない	<input type="checkbox"/> ためいきがよく出る	

あてはまるものが一つでもあれば、心がつかれて元気をなくしているのかもしれない。



## 心の元気を取りもどすには…



### だれかに相談してみよう

自分の気持ちをだれかに聞いてもらうと、気持ちが軽くなるよ。



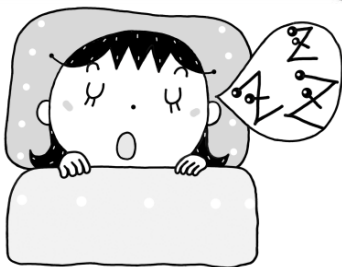
### 「楽しい」と思うことをやってみよう

体を動かしたり、音楽をきいたり、自分が「楽しい」と思うことをやってみよう。



### ゆっくりねむろう

いやなこと忘れられるよ。



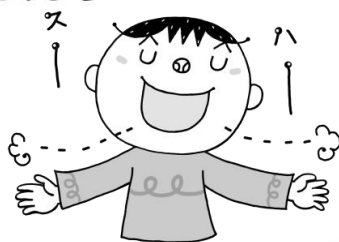
### お風呂に入ってゆったりしよう

体もぼかぼか温まり、ぐっすりねむれるよ。



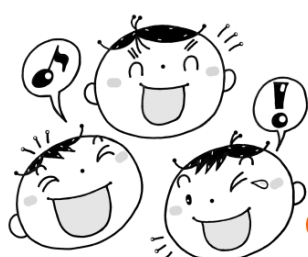
### 深呼吸をしてみよう

大きく息を吸ってゆっくりはくと、リラックスできるよ。



### いつもよりオーバーに笑ってみよう

楽しい気分になれるよ。



「笑うこと」はとっても手軽なストレス解消法です。ストレスがたまり、イライラしているときは「交感神経」と呼ばれる神経が活発に働いています。笑うことで「副交感神経」と呼ばれる神経が活発に働き、リラックスした状態になります。また、笑うことで体を病気から守る「NK細胞」の働きを活発にします。みなさんもたくさん笑って、心と体を元気にしましょう。

みなさんとお会いできる日を楽しみにして、先生もたくさん笑ってすごします(▽)

