

* ほけんだより * 5月 *

十四山東部小学校 保健室

NO.3

令和2年5月7日

がつ ほ けん もく ひょう すす うん どう

5月の保健目標：進んで運動しよう



長い臨時休業で疲れやストレスはたまっていませんか？「学校へ早く行きたい！」「友達とたくさん遊びたい！」…と思っている子ども多いと思います。みんなと学校で過ごせる日を楽しみに、上手に気分転換をして5月も元気にすごしてください。先生たちもみんなに会える日を楽しみにしています。

自分でできる

おすすめ **リフレッシュ**



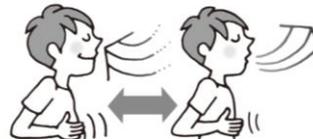
からだを動かす



音楽を聞いたり歌ったりする



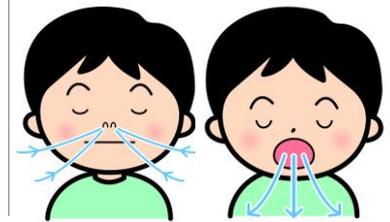
今の気持ちを紙に書いてみる



腹式呼吸をくりかえす

腹式呼吸とは？

- ①鼻から息をゆっくり吸っておなかをふくらませます。
- ②口からゆっくりと息をはき、おなかをへこませます。



生活習慣チェックカードについて

元気にすごせるように、ひきつづき生活習慣チェックカードで点検していきましょう。体の抵抗力を高めるためには、よい生活習慣は不可欠です。長い休業や外出の自粛で、心や体が疲れたり、ストレスを感じている子ども多いと思います。友達の感想や先生たちの予防法を紹介します。ぜひ、参考にしてみてください。

生活習慣チェックカードは、6月1日(月)に担任の先生へ提出してください。

友達の感想(3月のチェックカードより)

- ・病気になりたくないから、手洗い・うがいをがんばった。
- ・じぶんで体をだいにしたいです。
- ・いつもよりはやね・はやおきをいきました。そのせいかが出ました。
- ・ゲームの時間が長すぎた。工夫してまもれるようになりたい。



先生たちの新型コロナウイルスの予防法

校長先生：こまめに手の消毒をしています！

教頭先生：いつもより野菜を意識して食べるようにしています！

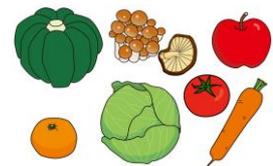
小栗先生：手作りマスクを作って、愛用中！

平野先生：学校でみんなと体を動かさないので筋トレを始めました！（腹筋ローラーに挑戦！）

河村先生：1回の食事で10品目！（栄養満点の食事）

八代先生：よく寝る！（1歳の娘と☆）

未紗先生：いつも以上にこまめに手を洗う！（自分のためにも、ペットのうさぎのためにも）



運動不足の子、必見！ ★おすすめの運動や遊びのサイト★

ラジオ体操やストレッチなど家でできる運動をテレビや動画などを参考にして、上手に心も体もリフレッシュしましょう！（生活習慣チェックカードのメディア時間にはいれなくていいよ！）

公益財団法人 日本スポーツ協会

親子のスキンシップをつかった体ほぐしやゲームの動画やイラスト

公益財団法人 日本レクリエーション協会

家の中で楽しめる運動や遊び、工作など

スポーツ庁

自然と体が動き出すチコちゃんとお踊るオリジナルダンスや家の中で手軽にできるスポーツメニュー



絵：未紗先生

きをつけて！

とつぜんの「あつせ」



5月はすごしやすいようできて、実は熱中症に注意が必要な時期。また体が暑さになれていないため、熱中症になりやすいです。さらに、子どもは背が低く、地面との距離がちかいため、大人よりも高温の環境ですごしています。また、室外に限らず、室内での熱中症にも気をつけてください。

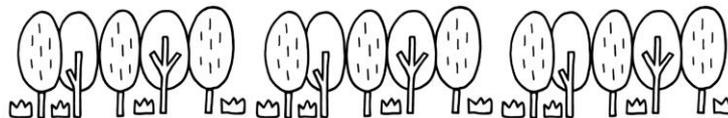
◆こんな様子はないかな？◆

- ・顔が赤く、ほてっている
- ・ひどく汗をかいている



◆防ぐには？◆

- ・水分補給をこまめにとる
(のどが乾く前に飲もう！)
- ・こまめに休憩をとる
- ・暑さにあわせて服を調節する
- ・外では帽子をかぶる



5月は、新茶の季節。「♪夏も近づく～」というフレーズでも知られる「八十八夜」は立春から数えて88日目のことで、今年は5月1日でした。八十八夜に摘まれた新茶を飲むと長生きするという言い伝えがありますが、お茶にはさまざまな体へのよい効果があります。

<お茶の体への効果>

- ・ばい菌やウイルスの増殖を防ぐ（抗菌・抗ウイルス）
- ・血圧・コレステロール・血糖の上昇をおさえる
- ・口臭予防

10～15分おきを目安に、1口、2口の緑茶を飲んで喉を潤すと効果的です。ぜひ試してみてください。（ただし、寝る前はカフェインによって寝つきがわるくなってしまうので、気をつけてください。）

★おしらせ★

文科省から児童用に配付されたマスクを本日配付しました。ご活用ください。