

* ほけんだより * 5月*

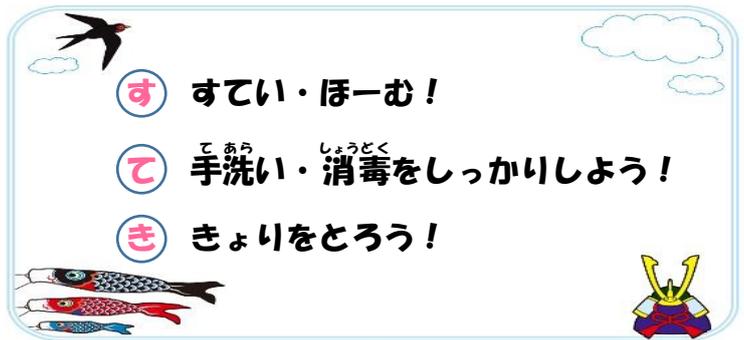
令和2年5月
高岡市立万葉小学校
保健室

新型コロナウイルス感染予防のため臨時休業となつてから、もうすぐ3週間が経ちます。新型コロナウイルスは、未だに感染拡大が続いています。みなさんは校長先生のビデオメッセージで伝えた、「す・て・き」の約束を守って過ごせているでしょうか。引き続き手洗い、せきエチケットを行い、3密（密閉・密集・密接）にならないように気を付けましょう。

5月の保健目標

体を清潔にしよう

※ 休校延長のため、予定していた尿検査、心臓検診も延期となります。詳しい日程は、決まり次第お知らせします。



お子さんと一緒に
読んでください。

●生活リズムで免疫力アップ!!

新型コロナウイルスの感染予防には、免疫力を高めることが重要です。免疫力とは、病気を起こす原因となる菌やウイルスから体を守る力のことです。生活リズムを整えることによって、免疫力を高めることができます。規則正しい生活習慣でコロナウイルスに負けない体をつくりましょう。

①早寝早起きをしよう! Good morning ☆

寝る時間、起きる時間の目標を決めて、少しずつ近づけて行きましょう。休みの日もなるべく同じ時間に寝起きすることがポイントです。また、寝る前にテレビやゲームの利用は控えましょう。



②毎日3食きちんと食べよう!

ごはんやパンを中心に、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。特に、朝ごはんには体や脳の働きをよくする効果があります。難しいときは、1品でもいいので毎朝食べましょう。



③トイレに行こう!

食事をとった後は、うんちが出やすくなります。

うんちが出るのは健康な証拠です。我慢せずに、すぐトイレに行きましょう。



④体を動かそう!

昼間の起きているときに体を動かせば、夜に眠りやすくなります。遊びの他に、おうちのお手伝い等もいいですね。また、おうちでできる運動を裏面に載せたので試してみてください。



やってみよう！おうちで楽しくできる運動

学校が休みの間、テレビやゲームばかりしている人はいませんか？体も心も元気であるためには、運動は欠かせません。スポーツ庁推奨の、家庭でも楽しく行える運動やスポーツを紹介しているサイトを紹介します。おうちの人と一緒にやってみましょう。

*[NHK for School](#)（日本放送協会）

NHK
for School

ストレッチマンによるいろいろなストレッチや、「パブリカ」のダンスを紹介しています。

*[アクティブ・チャイルド・プログラム総合サイト](#)（公益財団法人 日本スポーツ協会）



少人数でも行える運動遊びについて、イラストを使って分かりやすく紹介しています。

*[Sports assist you ～いま、スポーツにできること～](#)（公益財団法人 日本サッカー協会）

Sports assist you

～いま、スポーツにできること～



プロサッカー選手たちのレッスン動画や、専門家による健康促進エクササイズ等のプログラムを紹介しています。サッカー好きな人におすすめです！

*[女性スポーツ促進キャンペーンオリジナルダンス「Like a Parade」](#)（スポーツ庁）



楽しさから自然と体が動き出す！オリジナルダンスを紹介しています。チコちゃんと一緒に踊ってみよう！

《こころのサイン》

風邪を引いているわけでもないのに、頭が痛い、お腹が痛い等の症状が出たことはありませんか？もしかしたら、それは心が疲れているサインかもしれません。心は目に見えないので、自分でも気がつかないうちに弱っているかもしれません。でも、心と体はなかよしなので、心が疲れてくると、体に次のような症状が出る場合があります。

頭が痛い おなかが痛い だるい 食欲がない 眠れない イライラする
 落ち着かない やる気が出ない 集中できない あまり笑わなくなった

そんなときは、音楽を聴く、お気に入りの本を読む、運動する等、好きなことをして気分転換をしましょう。また、家族や友達とお話をするのもいいですよ。誰かに話を聞いてもらおうと、元気がなかった心が少し楽になります。そばにいる人に話しにくいことがあれば、学校の先生に相談する方法もあります。一人で悩まずに、心配なことがあれば連絡してくださいね。

