

保健だより

NO.2

令和2年5月8日発行
日南市立大窪小学校保健室

からだ^{こころ}と^{ちゅうし}心の調子はどうですか…？

長い^{なが}臨時休業^{りんじきゅうぎょう}がつづく中、^{なか}気温^{きおん}の変化^{へんか}がはげしく、^{こころ}からだも心もつかれやすくなる時期^{じき}です。毎日^{まいにち}きそく^{ただ}正しい生活^{せいかつ}を心^{こころ}がけて、^{すこ}少しずつ^{がっこう}学校に通^{かよ}っていたときの生活リズム^{せいかつ}を取りもどしていきましょう。



生活を^{せいかつ}ふりかえってみよう！

毎日^{まいにち}の生活^{せいかつ}をふりかえり、自分^{じぶん}のできていることをチェック☑してみましょう。



早寝・早起き



「^{じかん}ねる時間^お」「^{じかん}起きる時間^{まいにちじつこう}」をきめて毎日実行していきましょう。^{やす}休みの日^ひもなるべく^{おな}同じ時間^{じかん}に^ね寝起き^{おき}できるとよいですね。

朝ごはんを食べる



えいようバランスのよい^{あさ}朝ごはん^{こころ}を心^{こころ}がけましょう。^なむずかしいときは、何か^{なに}1品^{ひん}でもよいので^{まいあさ}毎朝食^{あさ}べるようにしましょう。

トイレに行く



ごはん^たを食べ^あた後は、^{うんち}うんちが^で出やすくなります。^いがまんせず、すぐ^いトイレに行く^{こころ}ことを心^{こころ}がけましょう。

からだを動かす



^{ひるま}昼間^{うご}のおきているときに^{うご}からだをたくさん動か^{うご}かせば、^{よる}夜^{せい}にねむりやすくなります。^{せい}精^{せい}いっぱい^{せい}スポーツや^{そとあそ}外遊び^{そとあそ}をたのしみましょう。

あ つ い ひ に き を つ け て !

5月5日は「立夏(夏がはじまる日)」でした。朝と昼はすずしく、昼間は汗ばむくらい…という日もふえてきます。気温の変化や体調管理に気をつけてすごしましょう。

服の調節

はおり物でこまめに調節して、かぜをひくなど体調をくずすことを防ぎましょう。脱ぎ着しやすいカーディガンやパーカーがおすすめ。



水分

こまめに水分をとりましょう。のどがかわく前に飲むように心がけましょう。



紫外線

紫外線は5月から増えていきます。外へ出るときは、ぼうしを忘れずに!



保護者の皆様へ



新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、長期間の臨時休業が実施されてきました。学校に行くことができない上に、外で満身に遊ぶこともできず、ストレスがたまっている子ども達も多くいると思います。ストレスに伴って、以下のような心理的な反応が見られる場合は、子どもの訴えをよく聞き、優しく話しかけて安心させてあげることが大切です。

甘えたくなる・心配になる・元気が出ない・悲しくなる・おねしょをしてしまう
いらいらする・怒りっぽくなる・けんかが増える

このような心理的反応は時間経過とともに改善されていきます。ただし、長期間見られる場合は、学校にご相談ください。

5月の保健行事予定

5月8日(金) 身体計測・視力検査

5月15日(金) 心臓検診 (※1年生のみ対象)

5月26日(火) 内科検診

