

* ほけんだより * 5月 *

令和2年5月
No. 1

学校が再開し、みなさんの元気な顔が見られるのを楽しみにしていたところ、再び休校が延長になり、とてもさみしいです。しかし、これはみなさんの健康、命を守るためのお休みです。家での過ごし方に注意して、また元気に学校で会いましょう。

はや はや びょうき まもっ 「早ね・早おき」があなたを病気から守ってくれます！

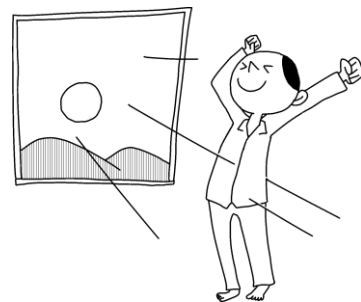
毎体温を測ってもらっていますが、35℃～36℃の人はいませんか？それは、「低体温」と呼ばれる状態かもしれません。「低体温」はすいみん不足のサインです。夜、テレビを見たりゲームをしたりしたくなるかもしれませんが、今はたっぷりと時間があるので、次の日にまわしましょう。そして、いつもより30分早くふとんに入って、のんびり過ごしましょう。



はや あさひ 早おきをして、朝日をあびよう！

私たちの体に備わっている体内時計は約25時間で、実際の時間である1日24時間と約1時間ずれています。

そのずれを修正してくれるのが「朝の光」です。早おきして朝日をあびることで、体内時計をリセットすることができます。日中、元気に過ごせます。



保護者の方へ

今回の臨時休校のような「突然の出来事」が起こると、イライラしたり、不安になったり、いろいろな気持ちになると思います。それは、大人も子どもも同じで、当たり前で自然なことです。そのような時は、規則正しい生活をする事で、心の健康が回復することがわかっています。「早寝・早起き・3食きちんと食べる」という生活ができるよう、ご協力をお願いします。また、一緒に笑ったり、スキンシップをとったりと、リラックスできる時間も多めに持てるといいと思います。



●お子さんと一緒にすごす時間やスキンシップを多くしてください。



●お子さんの話や気持ちを充分にきいてあげてください。