

ほけんだより

春日井市立出川小学校 保健室

令和4年9月1日（木）

No. 7

まだ暑いです！



夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休み中は、ゆっくり体を休ませることができたでしょうか。
9月に入ってもまだまだ暑い日が続きそうですが、
熱中症に気を付けて、元気にすごしましょう。

おはようカードをおこないます！

夏休み中の夜ふかしや、クーラーのきいた部屋ですごしていたことなどが原因で、そろそろ疲れが出てくるころです。「早ね・早おき・朝ごはん」を意識して、生活リズムを整えていきましょう。※5年生は、9月10日～「野外学習前の健康チェックカード」をおこないますので、おはようカードは配付していません。

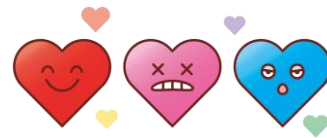
おはようカード 書き方の注意点！（載せてあるものは1～3年生用です。）

期間：9月5日（月）～9月9日（金）

		9月5日（月）	9月6日（火）	9月7日（水）	9月8日（木）	9月9日（金）
（ ）までにねた						
（ ）までにおきた						
あさごはん	あかいろの食べ物	☐	☐	☐	☐	☐
	きいろの食べ物	☐	☐	☐	☐	☐
	みどりいろの食べ物	☐	☐	☐	☐	☐
朝のはみがきができた			☐	☐	☐	☐
テレビやゲームなどの時間を（ ）時間（ ）分以内にできた			☐	☐	☐	☐
ねる時こく・おきる時こくは、おうちの人と相談して決めましょう。1～3年生は、できた項目に色をぬり、4～6年生は、○をつけましょう。 朝ごはんは、赤・黄・緑の食品を食べたか、チェックしましょう。3色そろった朝ごはんが食べられるといいですね。 テレビ・ゲーム・スマホ・タブレットなどの使用時間は、おうちの人と決めましょう。ねる1時間前までにやめることができる時間を設定しましょう。						
5日間のチェックが終わったら、＜自分のはんせい＞と＜おうちの方から＞を記入して、9月12日（月）に提出してください。						



こころのけんこうコーナー



～リラックスして、こころとからだをやすめよう～

学校の宿題に、塾に習い事に・・・子どもだって、毎日大いそがし。その上、おうちの人にはしかられるし・・・。大変なことやいやなことが重なると、ストレスがたまって、なんだか胸がモヤモヤしたり、呼吸がしづらくなったり、あたまやおなかがいたくなったりすることがあるよね。そうになったら要注意！毎日が楽しくなくなってしまうよね。でも、だいじょうぶ！リラックスすることを練習すると、こころがふわ～っと軽くなって、からだもなんだか元気になってくるよ。

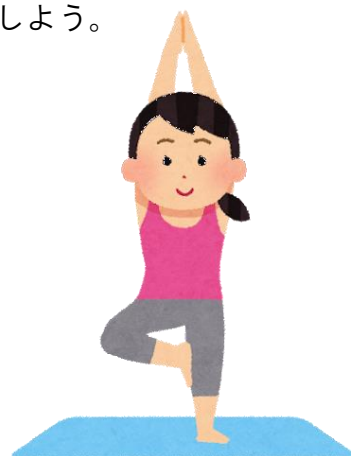
★なりきりヨガに挑戦！★

無理せず、できる範囲でやってみよう。

①→②→③の順番で行い、最後はおひるねのポーズでリラックスしよう。

①木のポーズ

1. 背筋をのばす。右のようなポーズをとり、両手を上にのばす。
2. 深呼吸を3回。
3. 手と足をおろして、左右を変えてもう一度。



②コブラのポーズ

1. うつぶせにねて、足を肩幅に広げる。
2. 息を吸いながら上半身をそらす。深呼吸を3回。
3. 体を元にもどして少し休んだら、もう一度。



③大草原でおひるねのポーズ

1. あおむけにねる。両足を開く。手のひらは天井に向ける。
2. 目をとじて、顔と体の力をぬく。
3. 鼻からゆっくり息を吸って、鼻からゆっくり息をはこう。



夜ふとんに入ってから、なかなかねられないな～
という人は、ふとんの中でも「おひるねのポーズ」
をやってみるといいですよ。