

ほけんだより 休校特別号

R2.3.2
館林七小
保健室



新型コロナウイルスの感染予防のため、3月2日から休校となりました。ウイルスに負けない強い体をつくるためには、生活リズムを乱さないことが重要です。元気アップカードを行っていた時を思い出して、自分で自分をコントロールしながら、健康的な生活を心がけましょう！！

休校中の保健目標

せいかつ ととの
生活リズムを整えて
めんえきりよく たか
免疫力を高めよう。

休み中、こんな生活をしていると、免疫力が下がってしまいます・・・

保健集会：劇「ゲーム兄弟の日常」より

自分で自分をコントロール・・・



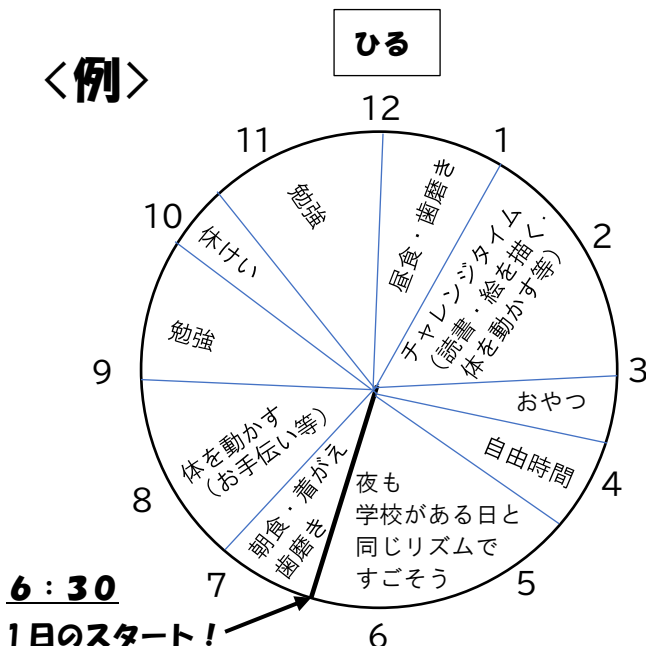
←ゲーム兄弟は学校から帰ってすぐにゲームに夢中。ゲームに夢中になりすぎて、夕飯やお風呂、宿題の時間を後回しにした結果、寝るのは10時半過ぎに・・・



次の日の朝、お母さんやお姉ちゃんにゆすり起こされてようやく目を覚ましたゲーム兄弟。朝食を食べる時間もなく学校へ。食事・睡眠・運動のすべての生活リズムが乱れたゲーム兄弟は学校に行ってから体調をくずしてしまいました・・・

学校生活のリズムを意識して、自分で昼の生活リズムスケジュール表を作ろう！！

君はどこまで自分で自分をコントロールできるかな？



←生活スケジュール表の作成例です。

休みの間も生活リズムをくずさないように、生活スケジュール表を作ってみましょう。生活リズムをくずさないために重要なのは、「早起き」です。睡眠のリズムが乱れると、体調をくずしやすくなります。「勉強」や「自由時間」をバランスよく取り入れて、ストレスをため過ぎないことも重要です。「体を動かす」のところでは、家の中でもできる運動を考えてみましょう。「そうじ」も体を動かすよい方法ですね。休校の間は家にいる時間が多くなります。そうじで家中をピカピカにして、気持ちよく過ごしたいですね。ぜひみなさんも、自分に合った生活スケジュールを考えて、健康的な生活を心がけましょう！

◎新型コロナウイルスを予防しよう◎



自分にできる感染症対策を一人一人がしっかりと行って、予防を心がけましょう！

〈感染症対策〉

- ① 手洗い・うがい・せきエチケットを徹底する
- ② 日常の健康管理・・・免疫力を上げる(生活リズムを整える等)
健康観察を行う(検温など、「家庭で行う健康観察表」の活用)
感染の未然防止のため、不要不急の外出については控える
- ③ 適切な環境の保持・・・室内では、こまめな換気を心がけるとともに、温度・湿度の管理に努める。



ストレスをためこまないようにしよう



感染症予防のために部屋の中にこもりがちになると、なんとなく気分まで落ち込みやすくなります。でもそれはみんな一緒です。今はとにかく感染症から身を守ることが第一。それを頭に入れながら、部屋の中でも、心も体も健康に過ごせるようリラックス方法を考えてみましょう。

リラックスで
心も体も健康に・・・



お風呂にゆっくり
つかるのもよし・・・



音楽をきくのもよし・・・
歌うのもよし・・・

体操で体を動かす
のもよし・・・

