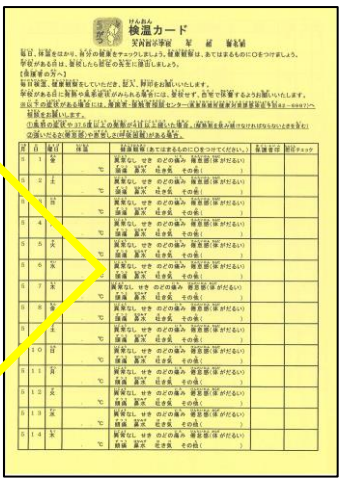
2号 ほけんだより

令和２年５月７日
大内西小学校

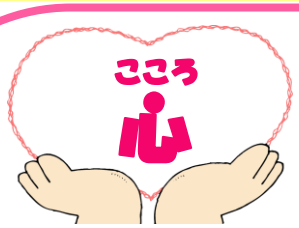
みなさん、２度目の休校中、元気にすごしていますか？休校期間も延長され、みなさんに会えず、さみしく思っています。どんな日々をすごしていますか？おうちにいる時間が長くなると生活リズムがみだれがちになりますが、早ね早おき、３食きちんと食べることを心がけて、元気にすごしましょう！

５月の検温カードへ記入をお願いします！

４月に引き続き、５月も検温カードを実施します。
休校中も、毎日検温し、健康状態を確認してください。
登校する際は、担任へ提出してください。
（学童等で登校する場合は、１時間目担当の教諭へ提出してください。）
登校する際に、発熱や風邪症状がみられる場合は、自宅で休養するようお願いします。


検温カード

心と体のサインをチェックしよう



新型コロナウイルス感染症の流行で、学校や、おでかけなどさまざまな活動が、いつも通りにできなくなっていますね。１日中おうちですごしているという人が多いと思います。

このようながまんの毎日がつづくと、体だけでなく、心もつかれてしまいます。それが長く続くと、心や体が『もうだめだ！』のサインを出します。

おうちの人と一緒に、心と体のサインを確認してみましょう。

＊心のサイン

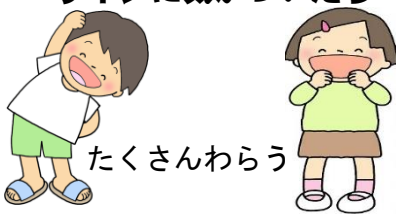
□おこりっぽくなる　□気分が落ち込む　□急に泣いてしまう　□落ち着かない　□やる気がでない　など

＊体のサイン

□頭が痛い　□おなかが痛い　□げりや便秘　□食欲がない　□食べすぎる　□夜ねむれない　など

～サインに気がついたら～

ゆっくりねる



たくさんわらう

すきなことをする時間をつくる

いつもとちがう毎日では、このようなサインが出ることは当たり前のことです。
がまんしすぎずに、まわりの人に話してみましょう。
また、裏面に休校中も元気にすごすポイントをのせました。参考にしてみてください。

休校中も元気にすごすポイント

①時間の使い方を自分で決める。

新型コロナ感染症の影響で、自分の気持ちとは関係なく、おうちにいる時間がふえたり、おでかけなどたくさんのことができなくなったりしています。
このような毎日の中では、「自分で決めた。」という気持ちをもつことが大切です。
おきる時間やねる時間、学習の時間、リラックスして遊ぶ時間など、１日の予定を自分で決めてみましょう。

②人との関係を大切にする。

家族や友だちなど、身の回りの人に会いたいときに会えない状況がつづいています。
また、人と会って、話す機会もへっています。
こんなときこそ、今、話をできる家族との時間を大切にしたり、担任の先生から電話がかかってきたらお話をしたりしましょう。

③感染症予防をしっかりする。

「感染症にかかるかもしれない」という不安な気持ちを小さくするためには、自分ができる予防をすることが大切です。
手あらい、マスク、咳エチケット、できるだけ外出はせずおうちですごすなど、今できる予防をつづけましょう。

④早ね・早おき・あさごはんをつづける。

きそく正しい生活習慣は、心と体の健康のもとになります。
夜ふかししたり、あさごはんをぬいたりすると、生活リズムがみだれてしまいます。

早ねすると･･･
☆「めんえき力」という病気とたたかう力が強くなる。
☆次の日早おきしやすい。
９時（１～３年）、
１０時（４～６年）までに
ねましょう。

『早ね・早おき・あさごはんカレンダー』を配りました。
登校する日に、担任の先生に提出しましょう。

あさごはんをたべると･･･
☆体温があがり、体の働きが活発になる。活動しやすくなる。

早おきして朝日をあびると･･･
☆脳がめざめて、
体の中の時計がリセットされる。

また元気なみなさんに会えることを心から楽しみにしています♪