

ほけんしター5月

R2. 5. 11
 富士市立東小学校
 ほけんしつ

～おうちのかたとよみましょう～

みなさんお元気ですか。緊急事態宣言により、学校再開が延期となり、みなさんに会える日がまた遠くになってしまいました。例年通りでない新学期となり、いつも以上に疲れがたまっている人もいるのではないのでしょうか。「ちょっと疲れたな。」と感じたらひと休みをしましょう。心も体も健やかに過ごせるといいですね。



いえなか
家でできる

こころからだけんこういじ
心と体の健康を維持するための

あかさたな

休校中は、不要不急の外出控え、家の中で過ごす時間が長くなります。この状態が長期化したとき、家の外に出られないことによる心身への影響が心配されます。日本ストレスマネジメント学会による、心と体の健康を維持するための、活動を紹介します。みなさん、ぜひ試してみましょう！

ひとごみを避けて近所を散歩してみましよう。

あ
 自分で足踏みでもOK



スクワットを行いましよう。

か
がむ

足の筋力が衰えないように



色んなポーズで静止して
 バランス感覚を鍛えましよう。

さ
やねる



座りっぱなしだとごんごん筋力は衰えます。料理や洗濯などの家事を手伝いましよう。

た
っ



バランスの良い食事をとって免疫力を高めましよう。食べた後は歯磨きまぜ。



な
ごんごん

鼻から吸って口から長く吐く
 腹式呼吸でリラックス。



は
く

筋肉をのびのび
 伸ばすストレッチや関節を回して体をほぐしましよう。



ま
るるるまわす

体全体を動かすにはラジオ体操が最適です。



ろ
ごんごん

家の中にこもっていると気分がだんだん沈んできます。笑顔になれることを探してみましよう。



わ
らう

時には休養も必要です。疲れている時や体調の悪い時は無理せずに休みましよう。



や
すむ

学校保健委員会のお知らせ

6月に学校保健委員会を行います。学年を問わず、保護者の方のご参加をお待ちしております。

日時：6月16日（火）3時間目 10：25～11：10

場所：体育館

講師：スクールカウンセラー 望月ひろみ 先生

内容：メディアに関すること、聴き方に関すること

9年間でのべ1600人以上と面談、本年度は中学校3校、小学校5校を担当されています。

こどもたちへ

公益財団法人 日本ユニセフ協会

1. 不安になるのは当然のこと。

いつもとちがう状況のなかで、悲しくなったり、不安になったり、混乱したり、イライラしたりするのは当然のことです。

あなたはひとりではありません。おうちの人や、先生など信頼できる人とお話ししましょう。疑問に思うことがあったら聞きましょう。

正しい情報を聞くことは、あなたや家族、周りの友だちを守ることに繋がります。

2. 自分と周りの人を守るために。

石けんを使って、よく手を洗いましょう。20秒以上かけて洗うのが、効果的です。むやみに顔にさわらないようにしましょう。コップや食器、食べ物、飲み物を他の人とシェアしてはいけません。

3. 一人ひとりが、感染を防ぐリーダーになろう。

咳エチケットや正しい手洗いなど、感染予防の方法を学んだら、おうちの人や友だち、とくに弟や妹など小さな子どもたちに、その方法を教えてあげましょう。

4. 誰でも感染してしまう可能性があります。

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）には、誰でもかかってしまう可能性があります。住んでいるところや民族、年齢、性別、障がいなどは関係ありません。具合が悪くなった人に対して、非難するようなことを言ったり、いじめたりしてはいけません。

5. がまんしないでね。

もし身体の具合が悪いときには、外に出ずに家の中で過ごしましょう。

