



ほけんだより

# すこやか

おうちの人と読んでね

令和2年5月 NO. 2

柏市立藤心小学校 保健室



5月は1年の中で一番過ごしやすい時期です。さわやかな風を胸いっぱいすいこんでみると、

体も心もすっきりリフレッシュできるような気がしますね。

始業式の翌日から学校が休校になって1ヶ月半がすぎました。みんな元気かな？新型コロナ

ウィルス感染症の影響で、やりたいことや出かけた気持ちがいっぱいがまんして毎日すごしていることでしょう。

つまらないイライラすることもあるよね。でも、そんなみんなの“がまん”や“がんばり”は、いろいろな人を助けることにつながっているはず。いろいろなことをがまんしたりがんばったりしてくれているみんなはエライ！ありがとう！

もう少しがまんが必要な日が続いてしまうけれどがんばりましょう。みんなの元気な笑顔に会える日が早くきますように…。



## ～ 新型コロナウィルスに負けないぞ！ ～

<ウィルスを体に入れないで！>

手についたウィルスが口から入って感染することが多いよ。感染を防ぐためにていねいに手を洗おうね！



<やってみよう>

- ①「♪ハッピーバースデー」を歌いながら石けんをつけて手をこする
- ②もう一度「♪ハッピーバースデー」を歌いながら今度は水で手を洗って、石けんを洗い流す

<学校がある日と同じ時間ですごそう！>

毎日規則正しい生活を続けていると免疫力がアップするよ！  
おうちの人と相談してその日の予定を決めて時間にそって生活してみよう！



おきる時間やねる時間もちゃんと決めてね

<ストレスをためない！>

ストレスがたまると病気にかかりやすくなるよ

じょうずにストレス発散できるといいね

方法がたくさんあると

さらによし！

おうちの人といっしょに書いてみよう！

ほくの すっきり～  
わたしの



ほくの 気持ちいい～  
わたしの



あなたの  ストレス 発散方法は？

ほくの 楽しい～  
わたしの



ほくの おいしい～  
わたしの



## おうちの方へ

学校が休校になって1か月半が過ぎました。お子さまの様子はいかがですか？休校が続いたり保護者の方の勤務体制が変わったりして、ご家庭での過ごし方にも変化が出ているのではないのでしょうか？生活リズムは崩れていませんか？お子さまの気持ちは不安定になっていませんか？この状態がいつまで続くのか先が見えず不安な毎日ですが、ご家族で新型コロナウイルス感染症の予防を心がけながら規則正しい生活を送り、お子さまの体や心の状態を注意深く見守っていただきますようお願いいたします。

こんなときだからこそ…

仕上げみがき、しましよ！



## 新型コロナ対策の影響、受けすぎていませんか？

### ～時間を決めて生活しましょう～

規則正しい生活を送ることは、自律神経やホルモンのバランスを整え、免疫力アップにつながります。まずは起床と就寝の時間を毎日同じにしましょう。学校と同じ時間で生活することは難しいかもしれませんが、時間とやることを決め、メリハリをつけて過ごせるといいですね。毎日のルーティンをつくってみてはいかが？

学校の日課表の時間		やることの例
1時間目	8:40～9:25	・学校の課題に取り組む
2時間目	9:30～10:15	・体を動かして体育
3時間目	10:35～11:20	・読書タイムをつくる
4時間目	11:25～12:15	・お昼ご飯をつくってみる
給食	12:15～12:55	・掃除の時間はお手伝い
昼休み掃除	12:55～13:40	・日記をつける
5時間目	13:40～14:25	など

その日に何をやるのか、お子さまと話し合って計画が立てられるといいですね

### ～視力低下に注意！～

外出を控えて家にいると、TVやPC・スマホ・携帯型のゲーム機等の画面を見る時間が長くなりませんか？そこで気になるのが視力低下…。おうちで視力検査してみましょう！



ときどき  
遠くの線を見て  
目を休めましょう

※右のランドルト環

3m離れたところから  
見てみましょう。

見えれば視力1.0可！

教室の一番後ろの席から

黒板の字がらくに見える視力です。



### おまけ ～手作りマスク～

動画等で作り方はいろいろと紹介されていますが、マスク用の布やゴムが手に入らず困っている方もいるのでは？文科省のHPでは、大きめのハンカチ1枚とヘアゴムのみ、縫わずにできる簡単に作れるマスクの動画が配信されています。お子さまと一緒に好きな柄を選んで作ってみてはいかが？

★マスクを繰り返し使う際は  
○1日1回洗いましょう。

○洗うときは、洗剤を入れた水に10分ほどつけ置きした後で

軽く押し洗いし、十分すすぎましょう。※文科省HP洗い方動画参照

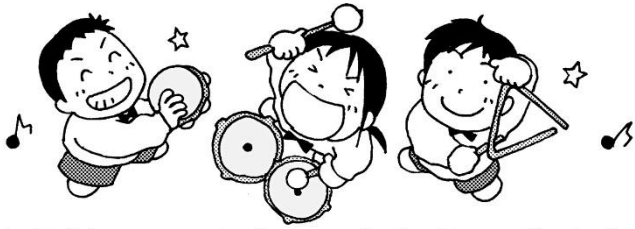
※5月7日、8日にお渡ししたマスクの不備（汚れなど）はありませんでしたか？何かありましたら保健室 宮内ま

マスクの表面をさわったら、  
すぐに手を洗いましょう



### マスク、きちんとつけてる？





休日だって リズムに合わせて 生活を♪