

ほけんだより 5月

保健室からのお知らせ

身体測定がまだ実施できていません。お家で自分の身長を工夫して測ってみませんか?



新型コロナウイルス感染症の流行により、4月9日から臨時休校が続いています。みなさん規則正しい生活が送れていますか?学校でも皆さんが登校してきて安心して学校生活が送れるように、いろいろと準備をしていました。残念ながら、また休校が延長されました。友だちにもなかなか会えず、外に遊びにも行けないし、思うように体も動かせない…。どんどんストレスが溜まって、心が落ち着かなくなっている人が多いのではないのでしょうか。学校再開に向けて今から皆さんにできることをしっかり実行してほしいと思います。

6318運動の6 6時までには起きる

学校が始まるまでに早く起きられればいいや!と思っている人はいませんか?今から、6時に起きる習慣をつけておきましょう。



6318運動の3 3度の食事をしっかり食べて、歯をみがく

学校が再開されると健康診断があります。歯科健診を前にして、【むし歯ができてしまった!?!】なんてことにならないようにしっかり歯をみがきましょう。

6318運動の1 1時間程度の運動



運動不足の解消に「ラジオ体操」をおすすめします。実はとても身体によい運動です。全身を使った動き、上肢・下肢の動きがあり、全身を動かすことができます。前屈や後屈、ひねり、屈伸など様々な関節運動があり、1つ1つの動作を丁寧に行うことで少し汗ばむくらいの運動になります。裏面に解説図を載せておきます。

6318運動の8 8時間程度の睡眠

夜寝て朝起きるのが良い質の睡眠がとれます。同じ8時間の睡眠でも、朝から寝るのでは体にはよくありません。成長ホルモンが出やすい11時から2時までの間に熟睡ができるよう、早く寝ましょう。



<目のストレッチ>



そして、毎日時間制限を決めて取り組んでいますか、メディアコントロール。PCや携帯をずーっと見ていると目も疲れてしまいます。左記を参考に目の疲れも取りましょう。

情報はよく吟味しましょう!

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)について、様々な情報が飛び交っています。SNSなどを通じた情報は正しいかどうか見極めることが大切です。むやみ噂やチェーンメールなどを信じず、確かな情報を選び取り、共有することを心がけましょう。

まだまだ新型コロナウイルス感染症対策に気を抜くことはできませんが、毎日自宅で規則正しい生活を送り体調の変化には十分注意して過ごしましょう。