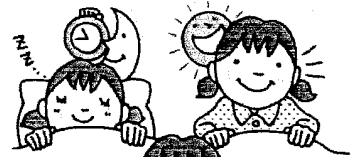


元気いっぱい

令和2年3月12日
高南小学校保健室 だより



みなさん元気ですか？
学校が休校になってから1週間とちょっとたちましたね。
どのように過ごしていますか？こんな時だけど、だからこそ、早ね、早起き、朝ごはん
適度な運動とすみんをとって、生活リズムを整えていきましょう!!

リズムがずれてしまった人は、終業式、卒業式に向けて、リズムの改善をしようね。
自分のからだのようすは自分でチェックしよう!!
おうちの方は、毎日みんなの様子をみてくれています。自分の体調が一番よくわかるのは自分です♪

朝、気分よく起きられた？
眠気は残ってない？

体のどこかに
痛いところはない？

朝ごはんをおいしく
食べられた？

頭は？のどは？
お腹は？

顔色は
いつもどおり？

うんちは出た？
コロコロうんちや
ユルユルうんちでは
なかった？

熱っぽくない？

体はだるくない？

ゆううつな
気分はない？

肩や首が
つまるような
感じはない？

いつもとちょっと違うなあ...と思ったら、
体温を測ったり、原因を考えてみましょう。
自分の健康を守るのも自分です。

病気の予防は
こまめな手洗い・上手な手洗いから

そして、必ず「いつもとちょっと違うよ」とおうちに伝えてあげよう😊

学校のホームページに「感染症予防(手洗い、咳エチケット、マスク)」があり封ので、そちらも見てくださいね。

もう一人

感染症の予防のポイント

- ① 人混みをさける …… どうしても時はマスクや咳エチケット。
- ② 手洗い、消毒をする …… 若けんを使った手洗いが一番効果的。手は鼻や口、顔いろいろなところをさわっているよ。
- ③ 生活リズムをなるべく崩さない …… 学校に登校していたように生活ができたら good!!
- ④ 換気をよくする …… 空気の入れかえで心もリフレッシュするよ。
- ⑤ からだを動かす …… 病気を戦う力が高まるよ。体力をおささないように。



休校中はなるべく自宅でするように言われているので、ついついテレビ・ゲーム・パソコンにたよりがちになります。楽しいですが、気がいたらイライラしたり、怒りっぽくなったり目も疲れたりといった状態になる場合もあると思います。

そんなときは **ジョギング・おさんぽ・春さがし・なわとび** などお庭やお家のまわりですることもおすすめします。



ストレッチ などもいいかもしれません。一人では家族とからだを動かすことも行いましょう。外に出て、お日さまの光を浴びることは、骨が強くしたり、気持ちがりラックする効果もあると言われて月送のスイッチもオンします!!

幸せになるまほうの言葉

「およろこび」
「ありがとう」
「ごめんなさい」

校長先生も何度も教えてくれたまほうの言葉
自分も、言われた人も幸せになれるといいよね。
言葉にして、ぜひ、伝えましょう!!

登校日のお願いです。

- ① 朝、健康チェックカードを使って、健康チェックをしてから登校して下さい。
- ② 元気に登校できる場合はマスクをしてきてください。
- ③ 玄関で手指の消毒(泡手洗)をしましょう。
- ④ 健康チェックカードを担任の先生に提出します。
- ⑤ 校庭や体育館などに遊びに行かず、静かにすごしましょう。
- ⑥ 調子が悪くなったらすぐに先生に伝えましょう。

ハンカチやティッシュももってきてね。☺📄