ほけんだより

中央区立佃島小学校　校長　三木　滋　　令和2年5月

東京都はコロナウイルスに感染する人がまだみられる状況です。「3つの密をさける」ことや「せきエチケット」を守るようにがんばっている人も多いと思います。家の中にずっといると、外に出づらく心細い人もいるかも知れませんね。気持ちを切り替えたりしながら、元気に過ごしていもらいたいです。

健康診断に関する書類ですが、2年生以上はまだお配りしておりません。安全・確実に配布できる時にお渡しいたします、もうしばらくお待ちください。

3密をさけよう

【適度な運動】 少しでも体を動かそう！

動画でスポーツ選手やモデルの方が、様々な運動やストレッチの方法を配信してくれていますね。見たことがありますか？

運動は体を強くする、適度に疲れて良いすいみんにつながる、気持ちがスッキリするなど良いことがあります。外で思い切り遊ぶことは難しく、家の中も音や振動が気になって動きづらいこともありますが、できる限り体を動かしてみましょう。

健康チェックをしながら元気に過ごそう！

生活リズムを整えよう！

学校がある日と同じような生活リズムで過ごせるようにしましょう！

生活リズムカレンダー（生活リズムカード・生活リズム表）も活用しましょう。

【健康観察】 おうちの人と健康チェックをしよう！

体の様子を調べるのはとても大切です。毎朝、健康チェックカードに記入をしましょう。

【すいみん】 決まった時間に眠り、朝、外の景色を見よう！

「10時間眠るから、夜中の12時に寝たらいいや」と思っていると、夜型の生活になってしまいます。朝、　眠くてごはんが食べられない、起きてすぐに脳がスッキリと目覚めない、夜になっても眠くないという生活になり、体の調子を整えることが難しくなってしまいます。

睡眠リズムがくずれると心と体が疲れやすくなる研究結果も出ています。

朝、外を見て朝日を見ると脳がスッキリ目覚めるので一日穏やかに元気に過ごせますよ！

【食事】 3食食べるようにしましょう！

食事は、病気に負けない強い体をつくります。

食べ物をかむことで脳を目覚めさせたり、体温を上げたりして元気に過ごすことができます。

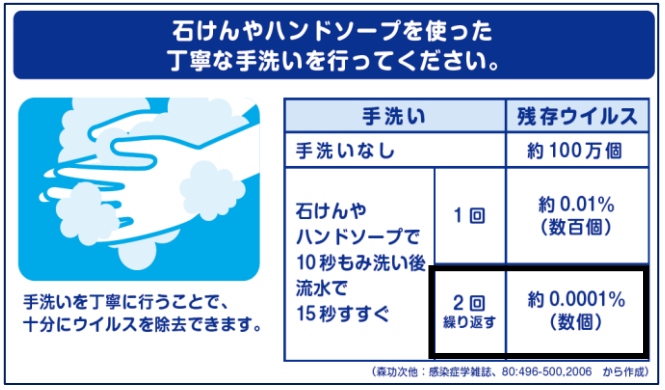
【気分転換】音楽を聴いてみよう！　家にある本を読み返してみよう！

好きな音楽を聴くと、気持ちが落ち着いたり、楽しくなったりしますよ！

家の中にある本をもう一度読んでみるのもおすすめです。みなさんは読書が好きという人が多いですね。家の中にある本をもう一度読んでみて、前に読んだときと同じ感想かどうか振り返ってみるのも良いですね！

手あらい、うがいをしよう！

外から帰ってきたとき、食事の前、トイレの後、手を洗うようにしましょう。

今はお店の入り口にアルコール消毒液がおいてありますね。有効に使えると良いと思います。

石けんを使った手洗いを2回行うと、ウイルスを十分に洗い流せるというデータも出ています。家でも2回手洗いをしてみましょう。