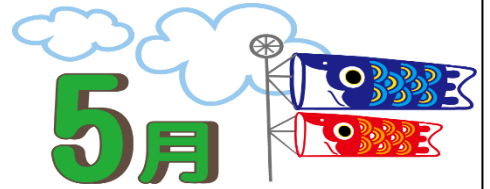


ほけんだより



みなさん、^{げんき}元気ですか？
今年^{ことし}は新型^{しんがた}コロナウイルスの影響^{えいきょう}で、健康診断^{けんこうしんだん}が延期^{えんき}になっています。健康診断^{けんこうしんだん}は夏以降^{なつご}に実施^{じっし}することになりそうです。日程^{にってい}が決まりましたら皆さん^{みな}にお知らせ^ししますので、しばらく^まお待ちください。

5月の保健目標 けがを予防をしよう

感染症を予防しよう

特別^{とくべつ}に5月の保健目標^{がっ ほけんもくひょう}をもう1つ！

運動不足^{うんどうぶそく}になっていませんか？



外出^{がいしゅつ}自粛^{じしゅく}制限^{せいげん}が長く^{なが}続^{つづ}いています。みなさん^{うんどうぶそく}運動不足^{うんどうぶそく}になっていませんか？

YouTubeなどにいろいろな運動動画^{うんどうどうが}がアップされていますが、一度^{いちど}見ただけではなかなか^{おぼ}覚えられないですよね。また、動画^{どうが}を見ただけで運動^{うんどう}したつもりになっていませんか？

新しい^{あたら}運動^{うんどう}を始め^{はじ}なくても、運動会^{うんどうかい}等で踊^{おど}ったことのあるダンスや、体育^{たいいく}の時にやっ^{とき}ている準備^{じゅんび}体操^{たいそう}、ラジオ体操^{たいそう}などやっ^{からだ}たことがあるものなら、体^{からだ}が覚^{おぼ}えているので取り組^とみやすい^{おも}と思います。

スマホやパソコンを開^{ひら}かなくても、まず^{から}体^{からだ}を動か^{うご}かすことからやってみよう！

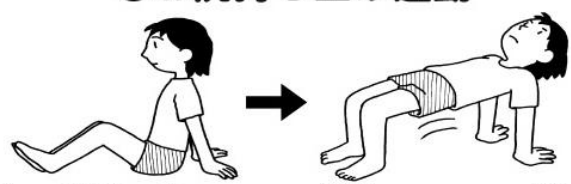
簡単^{かんたん}！腹筋^{ふっきん}をちょっと鍛^{きたえて}えてみよう！

●足上げ持続運動^{あしあ じぞくうんどう}



両足^{りょうあし}をそろえて伸^のばしたまま、30～50センチほど持ち^も上げて、10秒間^{びようかん}静止^{せいし}したら下^おろす。これを5回^{かい}くり返^{かえ}す。

●お尻持ち上げ運動^{しりも あ うんどう}



ヒザ^まを曲^まげて両手^{りょうて}を後ろ^{うし}についた体勢^{たいせい}で、おなか^{ちから}に力^いを入れながらお尻^{しり}を持ち^も上げて10秒間^{びようかん}静止^{せいし}する。これを3回^{かい}くり返^{かえ}す。

ストレスが^{あお}大きくなると^{たいへん}大変・^{ようちゅうい}こんなSOSに要注意!



- イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣きだしてしまう
- 気分が落ち込んでやる気が出ない など



- 頭、肩、お腹などが痛くなる
- ぐっすり眠れない
- 食欲がなくなったり、食べすぎたりする など

SOSに気づいたら・・・

できるだけ早い^{はや}対処^{たいしよ}が大切^{たいせつ}です。ひとりでも^{とも}がんばりすぎず、友だちや^{ひと}おうちの人に^{はな}話^わしましょう。担任^{たんにん}の先生^{せんせい}も相談^{そうだん}ののってくれます。保健室^{ほけんしつ}も皆^{みな}さんの力^{ちから}になりたいと思^{おも}っています。場合^{ばあい}によってはカウンセラー^{さん}による^うカウンセリングが受けられます。

あれ?おかしいかも?と思^{おも}ったら、気軽^{きがる}に相談^{そうだん}してくださいね。

✉ kinkyu-omiya@ohmiya-sd.spec.ed.jp ☎048(663)7525 FAX 048(660)1906

かんせんよぼう 感染予防、わたしたちにできること!

自分で何が^{じぶん}できるか^{なに}考^{かんが}えてみよう!

おうちの人^{ひと}と、一緒^{いっしょ}にお
か^かもの^{もの}い^いに行きたいけど、
る^るす^すばん^{ばん}もできるよ!

ただ^{ただ}正しい^{てあ}手洗^{てあら}いの仕^{しかた}方^た
は、私^{わたし}が妹^{いもうと}や弟^{おとうと}にお
しえるよ!

ゲームやスマホのやりす
ぎに注意^{ちゅうい}して、早寝^{はやね}早起^{はやあ}
きで免疫^{めんえき}力^{りよく}アップ!

そと^{そと}にい^い行くときは、正^{ただ}しく
マスクをつけます!

いえ^{いえ}のドアノブ^{つくえ}や机^{しょうどく}の消^{しょう}毒^{どく}
は、私^{わたし}が担^{たん}当^{とう}するよ!

せき^{せき}咳^{せき}エチケットしっか
りまも^{まも}守^{まも}ります!

※正^{ただ}しい手洗^{てあら}いの仕^{しかた}方は、学^{よう}校^{ちふ}ホー^{しょう}ムペー^{じふ}ジにロ^{しょう}グイ^んンすると幼^{せん}稚^{せい}部^{だち}・小^{せん}学^{せい}部^{だち}のコー^{せん}ナーで先^{せん}生^{せい}達^{だち}
が紹^{しょう}介^{かい}してくれてい^ぜますので、是^ぜ非^ひ見^みてみてくだ^ささいね!

保護者の方へ 引き続き健康管理をお願いします

WHOや厚生労働省の見解によれば、新型コロナウイルス感染症の流行はまだ続きそうです。本当の意味でこの感染症が収束するまでは、子供たち本人、保護者の方、教職員等の協力が必要です。長い戦いになると思いますが、一人一人の日々の行動がとても大切になってきます。

コロナのニュースばかりで、気持ちが滅入ることもあります。身近にあるちょっとした楽しみや癒しを見つけて、皆で乗り越えていきましょう!

5月も引き続き、健康観察表の記入をお願いします。お手元に用紙がない方は、ホームページからもダウンロードできます。ご協力よろしくをお願いします。