

# ほけんだより

No. 3  
令和 2 年 5 月  
向山小学校 保健室



みなさん元気で過ごしていますか？「早ね・早起き・朝ごはん」はできていますか？  
朝日を浴びて、しっかり朝ごはんを食べることで、体のリズムが整います。新型コロナウイルスに  
負けないように、リズムを取り戻していきましょう。暑くなってきましたので、熱中症に気をつけ  
て登校してください。



たか  
**レジリエンスを高めましょう!**



学校がお休みの間、なんだかイライラして、おうちの人とけんかしていませんか？待ちに待った学校がもうすぐ  
始まります!6月1日を元気に迎えられるよう、「心の回復力(レジリエンス)」を高めましょう。

家族といっぱい話をしよう!体を動かそう!

一緒にいるのに、それぞれがスマホを見ていたり、ゲームをしていたりすることが多くないですか？話すだけでなく、一緒に家の片付けをするのもすっきりすると思います。おいしいお菓子を作ったり、餃子やハンバーグなどを手作りしたりするのも楽しいですね。また、そろそろ外で体を動かして、登校の際、熱中症にならないようにしていきましょう。



規則正しい生活をしよう!



しっかり眠って朝日を浴び、朝ごはんを食べ、生活のリズムをつくること。さらに、栄養バランスを整えた食事をとることで心身のバランスが良くなっていきます。寝なくても、食べなくても心の病気を引き起こしてしまうのです。特に昼ごはんは、簡単な物になってしまいがちですが、いかがですか？牛乳もしっかり飲みましょう。スマホやゲームは1日1時間までにしましょう!



気持ちが落ち着かないとき、眠れないときにできるリラックス法を紹介합니다。うちの人とやってみてね

イライラ 緊張したら

① 鼻からゆっくり息を吸う

② □からゆっくり息をはく

③ ①と②をくり返したらおちつくよ!



1・2・3...

4・5でとめる

6・7・8...

リラックスする(ストレスや不安を解消する)ための呼吸で重要なのは、副交感神経が働く腹式呼吸です。副交感神経が働くと、夜もよく眠ることができます。

目を閉じて、リラックスしている自分を想像したり、気持ちの良い風景を思い浮かべたりながら1分くらいやってみるといいでしょう。