

5月ほけんだより

令和2年 5月 保健室 岩下

生活リズム、大丈夫ですか？

5月に入り、真夏のような暑さの日もあれば肌寒くなる日もあって、体調を崩していませんか？新型コロナウイルスの影響で、外でもおもしろいから体を動かすことにも気がつかう毎日でしたね。

そんなときこそ！早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整え、いつでも学校生活がスタートできる準備をしておきましょう。



はやね はやお
早寝・早起きをしよう！

寝る時間、起きる時間の目標を決めましょう。いつでも学校生活がスタートできるように。休みの日も起きるのも大切です。

あさ
朝ごはんをたべよう！

栄養バランスを考えた朝ごはんを。かといって朝はなにかと忙しいですね。難しいときは、バナナ1本でもいいので、毎朝なにか食べる習慣をつけていきましょう。



うご
からだを動かそう！

家の周りを散歩するだけでもいいです。屋からからだを動かすことで、夜眠りやすくなります。こういうとき家の中でもできるコーディネーショントレーニングを家族でやってみるのもいいですね。YouTube に動画がたくさんありましたので、ぜひ見て実践してみてくださいね。



がっこうさいかい 学校再開におきて

【1】朝の健康観察

○新型コロナウイルス感染症を予防するために、毎朝、おうちの検温をお願いします。37.5℃以上の発熱が確認されたらおうちで休養してください。
また、咳やたん、息苦しい症状や、強いだるさがあるときも同様です。



【2】手洗い

○学校では手洗いの徹底をします。

正しい手洗い方法



【3】換気

○換気をして空気の入れ替えを常時します。

【4】咳エチケット

○学校からのマスクの配布は原則しません。本日、文科省から送られてきた布マスクを子どもたちに配布しています。学校にしてくる時はマスクに記名をお願いいたします。なお、6月以降にもう一枚追加で配布いたします。



<こまったときや話を聞いてほしいときは…。>

☑ 心身は大丈夫？ 不調のサインチェックリスト

心の不調	身体の不調
<input type="checkbox"/> ちょっとしたことでもカッとする	<input type="checkbox"/> 眠りが浅い・夢を見る
<input type="checkbox"/> ふだんなら気にならない言葉に反応してしまう	<input type="checkbox"/> 朝起きてもすっきりしない
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> 食欲がない
<input type="checkbox"/> 大声を出したり早口になったりする	<input type="checkbox"/> 食事が美味しいと思わない
<input type="checkbox"/> 落ち着かない	<input type="checkbox"/> アルコールの量が増える
<input type="checkbox"/> 集中できない	<input type="checkbox"/> 笑わなくなった
<input type="checkbox"/> 物にあたる	<input type="checkbox"/> 顔がこわばる
<input type="checkbox"/> わざと乱暴に音を立ててドアを閉めたり書類を置いたりする	

☑が多かったら、一人で感情を溜め込まないで、周囲に相談しましょう

原案：海原純子 画像制作：Yahoo! JAPAN

○チャイルドライン

- ・ヒミツはまもるよ
- ・どんなことも、いっしょに考える
- ・名まえは言わなくてもいい
- ・切りたいときには、切っていい

18歳までの子どもがかけられる電話
チャイルドライン
0120-99-7777
電話代はかかりません 携帯・PHS OK 毎週月～土 24時～9時
主催：認定特定非営利活動法人チャイルドライン支援センター 後援：内閣府・文部科学省・厚生労働省・総務省

受付日時：毎日午後4時～午後9時(年末年始はおやすみ)

通話無料、携帯、スマホからもOK

○子育て支援(大人用)：嘉麻市子育て支援家庭・教育相談係

- ・お子さんの生活習慣の悩み
- ・子どものしつけ、遊び方の悩み
- ・仕事の相談にも対応

TEL 0948-62-5717

受付日時：平日午前8時30分～午後5時



ぬの布マスクはいふ配布してます！

布マスクの洗い方

- 1 衣料用洗剤を水に溶かす
※水2Lに対して小さいスプーン1/2
- 2 10分つけ置き
- 3 軽く押し洗う
※繊維を痛めるためもみ洗いはNG
- 4 水ですすぎ水気をとって陰干し

出典：経済産業省 画像制作：Yahoo! JAPAN (経済産業省の動画を元に作成)

ほっとひといき まちがいさがし

○ぜんぶで7つあるよ。わかったかな？

答えはいつか保健室にききにきてください(^▽^)

