

ほけんだより 5 がつ

日野市立日野第三小学校 No.2 令和2年5月14日

5月の保健目標 .. 健康なからだづくりをしよう！

長い間の臨時休業により、自宅で過ごす生活リズムや生活時間の使い方に体が慣れてきているところですが、新型コロナウイルスの感染症対策として、免疫力を上げるための生活リズムの調整をしてみましょう。生活リズムの調整をすると、免疫力がアップするだけでなく、脳が効率よく働きます。

下記のポイントを参考に、各ご家庭の時間に合わせて調整してみてください。生活リズムの調整には1～2週間かかります。ゆっくり調整してみましょう。

生活リズム 調整のポイント

- ① 寝る時刻を決めます。
- ② 寝る2時間前までに、夕食・入浴を済ませます。
- ③ 寝る1時間前までに、OA機器の使用を終わらせます。
- ④ 寝る10分前に、布団に入って、電気をすべて消します。
- ⑤ 布団の中でそっと目をつむり、5回ほど鼻からゆっくり深く呼吸します。
(調整のし始めは、なかなかうまく寝つけません。寝つけなくてもあせらず、ゆったりと横になりましょう。)
- ⑥ 起きる時刻に、部屋を明るくします。(カーテンを開ける、電気をつけるのもよいです。無理に起きず、起こさず、部屋を明るくしてください。)
- ⑦ 登校時刻に合わせて、朝食を食べます。

かんせんしょうよぼうたいさく じどう
感染症予防対策 (児童のみなさんへ)

とうこう
登校
 ひ
する日は



たいおん からだ ちょうし けんこうかんさつ きにゅう
 体温と体の調子を「健康観察カード」に記入します。



けんこうかんさつ がっこう も
 (登校していい日は「健康観察カード」を学校へ持ってきます。)

ねつ ちょうし わる とうこう
熱がある・調子が悪いときは、登校できません。

