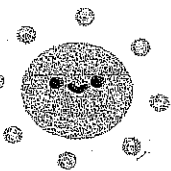
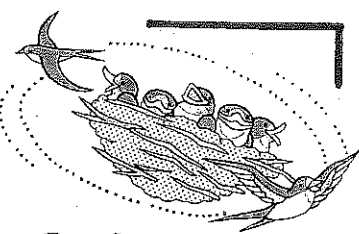


あひさま



京都市立美豆小学校
保健室
R2. 4月

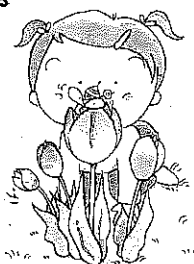
がっこう きょうこう とおかいじやう
学校が休校になって10日以上たちましたが、元気にしていますか？
いつも通りの時間に起きることで生活のリズムが整い、体の言調子
も整います。なるべく学校がある時と同じ時間に起きましょね。



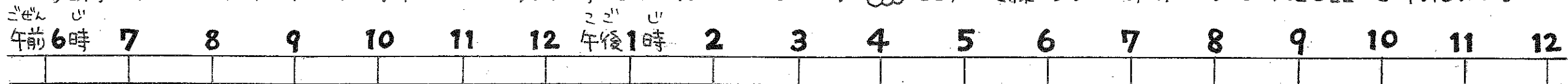
きょうこうちゅう ほけん もくひやう
休校中の保健目標
ただ
きそく正しい
せいかつ
生活をしよう

いつもの生活リズムで

心も体も元気にすごそう！

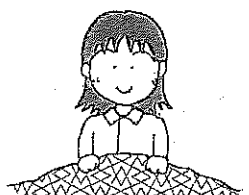


まいにちおな せいかつ
毎日同じ生活リズムですごすことは、元気のヒケツです。何時くらいに何をしているかな？ と時々を線をつないでみてね。おうちの人とも話してみましょ。



おはよう

お につこう
起きたら日光を
いっぱいあびてね



昼ごはん

ときどき自分で作って
みるのもいいね



おやつ

だらだら食べると
おし歯や太りすぎになるよ

夕ごはん

すききらいせず
バランスよく食べようね



おやすみ

ねる1時間前には
スマホやゲームはおしまい

はみがきも
わすれないでね

朝ごはん

体温が上がって
月曜もしっかり運動しよう

げんき
もっと元気に
なれるコッ

まど あ そと ぐうき
窓を開けて外の空気を
あつて 日光をあびよう

おうちの中でもいいので
体を動かそう

自分の時間わりを作って
一日をすごそう

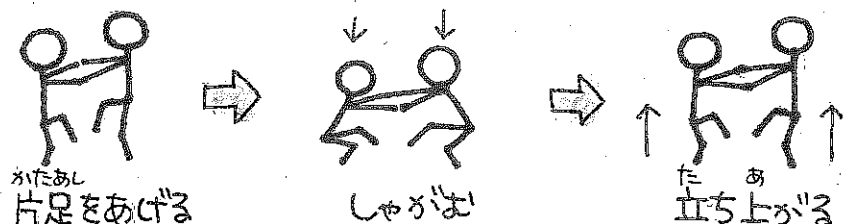
元気アップ エクササイズ

おうちの中でできる運動あそびを紹介します。
ちょっとおずかしいものもあるかも。やってみてね!



片足しゃがみ立ち

- ① 2人でやるときは、両手をつないで、片足で立った姿勢から一度しゃがんで立ち上がります。1人でやるときは、何かにつかまって同じようにします。



- ② 反対の足でもやってみよう!

なれてきたら
手をはなしても
できるかな?

指のおさんぽ

- ① あぐらをかいて座り、自分のまわりのゆかに、指でたどって円をかきます。右手で前から後ろまどたどったら左手にバトンタッチして、円をかいて前にもどります。反対まわりもやってみよう。



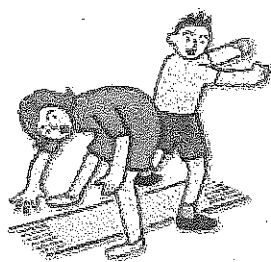
- ② 次にひざを曲げて座り、同じように円をかきます。
- ③ 少しずつ足を前にのばしてやってみよう。



- ④ 足をまっすぐのばしたり、足を開いたりして、どれだけ大きな円がかけられるかチャレンジしてみてください。



タオルとり



- ① 背中合わせに立って両足を開きます。足の間にタオルを開いた状態で置いておきます。
- ② 「せーの!」でタオルを片手で取り合います。足を先に動かしてしまっただ方が負けです。

保健室の川原崎 香です。
今年もみんなが元気にすごせるようにがんばります。
よろしくお願いします。



おうちの方へ

休校中は、なかなか学校がある時と同じような生活リズムは難しいなと感じられている保護者の方も多いと思います。なるべくいつも通り起きていいリズムをつくれるように、皆さんのサポートをよろしくお願いします。



☆ 生活リズムが整うと... ☆

睡眠がしっかりとれる
食事を3食とれる

ホルモンの働きが整う

体の成長・情緒の安定・免疫カアップ

☆ もっと元気に! ☆

日光を浴びよう

メラトニンの分泌を促します

※逆に夜遅くまでテレビやゲーム・スマホの光が目に入るとメラトニンが出にくくなります

メラトニン
眠気を誘うホルモン。
心を落ち着かせたり、
抗がん作用や老化防止
の働きも。

体を動かそう

ほどよい疲労感が得られ、力がぬけリフレッシュできます。
心のこわばりをやわらげる夜も。

自分の時間を作りよう

一日のスケジュールが決まることで、見通しを持つことができて、何をしたらいいのかという不安が減ります。
その時間を終えることで、小さな達成感も持てます。

休校が続くと、親も子どもも不安に感じることもあるかと思いますが、岐阜の「大湫病院」というところが、そんな不安との付き合い方についてのリーフレットをHPに掲載しています。ご興味があればご覧になってください。