

# おうちのひとと いっしょによもう!

# るんるんらんらん!

2020.5.11  
海南市立南野上小学校  
保健だより  
No.2

みなさん、元気にすごしていますか? 新型コロナウイルス感染症で長い期間休校になっています。お休みの間に体の調子をくずした人はいませんか? お友達と会えず、なんだか元気の出ない人はいませんか?  
5月に入って緑がうつくしく、風もさわやかな季節になりました。日中は外に出て、軽い運動をするのもいいですね。

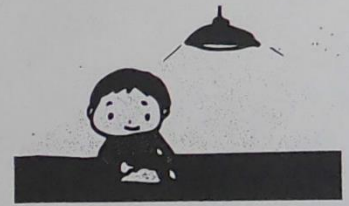
## かんがえよう! ゲーム・スマホといいカンケイ

- 使う時間をきめる
- おうちの人とそうだん



- 目に近づけすぎない

- 明るいところで使う



### アウトメディアにチャレンジ



たとえば...

- ・ 食事中はテレビを消す。
- ・ 1日中、テレビやゲーム、スマホなどを見ない。

## 心がつかれていませんか?

| からだあらわ 体に現れるサイン   | こころあらわ 心に現れるサイン  | ことば こうどう あらわ 言葉や行動に現れるサイン   |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> だるい、すぐつかれる<br><input type="checkbox"/> なかなか寝れない<br><input type="checkbox"/> 食欲がない<br><input type="checkbox"/> 朝、起きられない | <input type="checkbox"/> いつもイライラしている<br><input type="checkbox"/> やる気が出ない<br><input type="checkbox"/> 物事に集中できない<br><input type="checkbox"/> ためいきがよく出る | <input type="checkbox"/> まちがうことが多い<br><input type="checkbox"/> 身だしなみを気にしなくなった<br><input type="checkbox"/> あまり話したくない |

あてはまるものが一つでもあれば、心がつかれて元気をなくしているのかもしれない。

## 心の元気を取りもどすには...

いつもよりオーバーに笑ってみよう  
楽しい気分になれるよ。

「楽しい」と思うことをやってみよう  
体を動かしたり、音楽をきいたり、自分が「楽しい」と思うことをやってみよう。

だれかに相談してみよう  
自分の気持ちをだれかに聞いてもらえると、気持ちが軽くなるよ。

お風呂に入ってゆったりしよう  
体もほかほか温まり、ぐっすりねむれるよ。

ゆっくりねむろう  
いやなことが忘れられるよ。

深呼吸をしてみよう  
大きく息を吸ってゆっくりはくと、リラックスできるよ。

おうちの方へ。いつも子供達の健康に気をつけていたけど、また学校保健にご協力いただいて、ありがとうございます。また、新型コロナウイルス感染症対策は、ご家庭での指導及び、体調管理についてご留意いただきありがとうございます。今後とも、おうちの方と一緒に子供達の健康を見守っていきたいと思います。ご協力よろしくお願ひいたします。