



ほがらか



令和3年10月6日(水)
熱海市立多賀小学校
保健室 10月号

全国的に、新型コロナウイルスにかかる人が減って、学校でも少しずつできることが増えてきました。ここで予防する気持ちがゆるみすぎないように、感染予防をしながら過ごしましょう。

感染しないためにできること

- 〇こまめに手を洗う
- 〇マスクで守る
(ウイルスを体に入れない)
- 〇免疫力を高める
- 〇空気を入れ替える



感染させないためにできること

- 〇家で健康観察をする
- 〇具合が悪いときは家で休む
- 〇咳エチケットを守る
(ウイルスを飛ばさない)
- 〇人との距離をとる



** 「こどもが考えた気持ちを楽にする23の工夫」 **

「コロナのせいでもそうでなくても、人はさまざまなストレスの中で生活をしています。ストレスを感じたとき、あなたはどんなことをして気持ちを楽にしていますか？」という質問に子どもが答えたものの中からいくつか紹介します。自分に合う気持ちを楽にする方法が見つかるといいですね。

1 だれかに話す 3 書き出す 10 運動する 14 だきしめる
聞いてもらう 体を動かす あまえる

*くわしくは、国立成育医療研究センターHPに出ています。こちらをどうぞ↓

https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19_kodomo/report/cxc05_coping20210525.pdf

** けがなく、元気に過ごすために **

運動会まであと10日

- 【練習前】 ☆睡眠をしっかりとり
☆朝ごはんを食べる
☆つめを切っておく
☆準備運動(ウォーミングアップ)をする
- 【練習中】 ☆具合が悪くなったら、無理をしない
☆ふざけない
- 【練習後】 ☆整理運動(クールダウン)をする
☆汗をふいてせいけつにする



9月の時よりも、運動することが増えてきます。「早ね早起き朝ごはん」を今までよりも意識をして、体調をくずさないように気をつけましょう。

** 気温差の大きい季節 服装で調節を **



秋は、日々の気温差が大きな時期です。お天気のいい日は特に、朝夕と日中との気温差が大きく、1日の最高気温が25℃をこえる暑い日もあります。また、雨の日には昼間でも15℃くらいまでしか上がらない日もあります。そんな日は上着を着ても寒く感じるかもしれません。下着や上着でコントロールをして、体調管理をしましょう。

** 目にやさしい生活を心がけよう **



- 本やノートから目を30cm以上離しましょう。
- 背筋を伸ばして、姿勢に気をつけましょう。
- 部屋を明るくしましょう。
- 1時間くらいで、10分ほどの休けいをとりましょう。

- 前がみは、目にかからないようにしましょう。
- 目を休ませるために、すいみんを十分とりましょう。
- バランスのよい食事、目にも栄養を与えましょう。
- 遠くの景色をながめて、目の筋肉をリラックスさせましょう。



- テレビやゲームの画面は、長時間続けて見ないようにしましょう。
- ゲームをする時は、1日1時間までにしましょう。
- 意識してまばたきをしましょう。

のぞいてみよう 目のしくみ

