


😊スマイル

保健だより 
5月号 宮内中ほけんい

Stay home! と言われている毎日、みなさんはどんな生活を送っていますか？
健康な生活を送れるように、工夫していることや気を付けていることはありますか？
学校生活がいつ始まっても大丈夫なように生活リズムに気を付けて過ごしましょう！
寝る時間、起きる時間を学校がある日と同じように過ごせるといいですね！

健康3原則で毎日元気！

食事... 朝・昼・夕の食事の時間を決めて食事のリズムを整えよう！ 食事作りや配膳など進んでやろう！ おやつは時間を決めて「だらだら」食べないよう注意。

運動... 適度な運動は心のリフレッシュにもつながります。ストレッチや筋トレ、なわとび等、できることを見つけて継続しよう！

睡眠... 成長期のみなさんにとって睡眠は身体を休めるだけでなく、成長や学習の定着のためにも大切なこと。きちんと睡眠のリズムで規則正しい生活の土台を築こう！

新型コロナウイルスの感染予防のためにも規則正しい生活習慣で免疫力を高め、健康な生活を送るのは大切なこと。食事・運動・睡眠のポイントをかんてい元気の毎日を!!

早寝早起き朝ごはん、で生活リズムを整えよう!!

早寝をすれば早起きができ、朝ごはんをしっかりと食べられる。そうすれば、昼間に体を動かす時間も確保できるし、お腹もいっぱいおいしくご飯が食べられ、夜もぐっすり眠れるね!

絆を深める「笑顔のあいさつ」

新しいクラスでのスタートは、楽しい気持ちと同時にドキドキ・ハラハラ、不安な気持ちもあるのではないだろうか。まだ、長い休校で家での生活が長くなるほど、学校での生活が心配になっている人もいるかもしれない。新しい友達できるかな…。そんな時、あはれの背中を押してくれるのはあはれ自身の「笑顔のあいさつ」だと思います。学校に登校したら、まず「みんなへ」勇気を出し合って「笑顔のあいさつ」で声をかけ合おう!



油断 禁物!!

まだまだ「コロナ対策」!!

- ① 手洗い・うがい、咳エチケットは基本!
- ② 換気はこまめに徹底的に!
- ③ 不要不急の外出は控える!



3密を避けよう!

はじめまして。

養護教諭の逸見千紘(はみちひろ)です。みなさんが困ったときに笑顔になれる保健室にできるように頑張りたく思います。よろしくお祈りします!

休校の間に不安が大きくなってしまった人も、気軽に保健室に話しに来てください。待っています。



お知らせ

臨時休校に伴って、予定されていた健康診断は延期となり、日程を調整中です。決定次第、お知らせ致します。