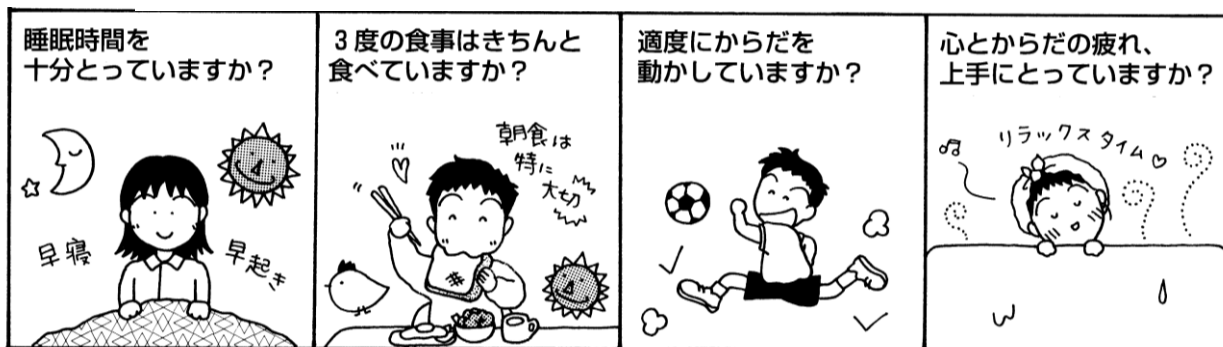


「早く学校に行きたいと思った!」「みんなに会いたかった!」「部活したい!」「勉強どうなるの?」など、分散登校初日の「健康観察シート」に書いてありました。この新型コロナ感染症の流行による急なお休みは、とても寂しく不安で退屈なことだったと思いますが、学校生活の大切さを考え、新学期に向けた意識を高めることができたのではないのでしょうか。『3年生になったら、2年生になったら、「〇〇」に力を入れたい!』と思う気持ち作りを、これからの春休み中で行ってほしいです。そして、何よりも自分が健康でいられるように、毎日の生活に気を配ってください。

免疫力を保つためにも 早寝早起きしましょう!



お休みが長く続いているので、昼夜が逆転してしまい、朝方まで起きていて、お昼過ぎまで寝ている人たちも多いようです。そのような生活を続けていると、食欲もなくなり、頭痛や腹痛などの症状が出てくるようになります。そして、自分の免疫力が低下して、ウイルスや細菌に感染しやすくなってしまいます。新型コロナ感染症の特効薬はまだ見つからない今、ウイルスをやっつけることができるのは、免疫力です。免疫力を保つためにも、生活リズムを整えましょう!



頭の中でチャイムを鳴らして、自分のスケジュールを組み立てましょう!



新型コロナ感染症は、未成年者の発症が少なく、症状も軽いと言われていますが、自分がウイルスの運び屋となって、家族や友人を感染させてしまう恐れがあるのです。ですから、学校が臨時休業となり、毎日の健康観察と検温を行っているのです。

みなさんがするべき感染予防は、

- 手洗い
- 咳エチケット
- たくさんの人が居るところには行かないこと

大きくこの3点です。そして大切なことは自分の体調を自分でチェックできる力をつけることです。

裏面も見てください。

自分の健康レベルは、自分でチェック!

毎朝の習慣に



自分の体調が一番よくわかるのは、自分です。いつもとちょっと違うなと思ったら、体温を測ったり、原因を考えてみましょう。自分の健康を守るのも自分です。

ストレス解消にリラクゼーションを試してみませんか？



魔法の深呼吸



- ① 風船をふくらませるように、体の中の息をふーっと全部出します。
- ② 1、2、3で鼻からゆっくり息を吸います。おなかがふくれるよ。
- ③ 4、5で息を止めます。
- ④ 6、7、8、9、10で口からゆっくり息をはきます。力も一緒にぬくよ。



顔のリラックス

- ① 顔の中心に、目、鼻、口を集めるように力を入れて。口をとんがらせて、目をぎゅっと閉じてね。そのまま5秒。
びょう
- ② ゆっくり力^{ちから}をぬいてね。

目のリラックス

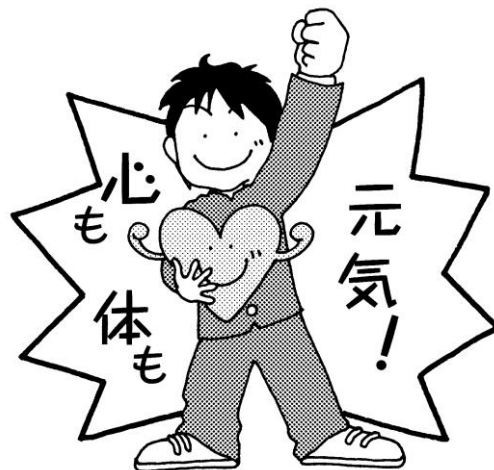


- ① 目をぎゅっと閉じて、そのまま10秒。
- ② ゆっくり目を開けて、力をぬいてね。

足のリラックス



- ① 両足のつま先を力いっぱい前にのばして、そのまま10秒。
- ② 息をはきながら、すっと力をぬき、ふくらはぎが楽になるのを感じてみて。



新学期に笑顔で会いましょう！！



肩のリラックス

- ① 肩をあげて、ぎゅっと力を入れて、10秒そのまま。
- ② 息をはきながら、すっと力をぬき、肩が楽になるのを感じてね。