

ほけんだより



横浜市立丸山台小学校 保健室

だいぶ暖かい日が多くなってきましたが、まだまだ寒い日もありますね。
 新型コロナウイルス感染症の陽性者数は、このところぐっと減ってきています。このまま落ち着いてくれるといいですね。でも油断せず、毎日の感染予防対策はしっかりとしていきます。春はもうすぐそこまで来ています。

生活習慣を見直して、体も心も健康に!



みなさんは、早寝早起きをしていますか？ 好き嫌いせずに食事をしていますか？
 生活習慣が乱れると、体の調子が悪くなるだけでなく、頑張ろうという気持ちがおきなくなったり、マイナス思考でよくよ考えすぎたり等、心の元気もなくなってしまふことが少なくありません。

最近、調子悪いなあ…。何かうまくいかないなあ…。という人は、生活習慣を見直してみましよう。生活リズムがしっかりと、体も心も元気になります♪

それでも元気が出ないときは、疲れがたまっているのかもしれない。ゆっくり休むことも、大切です。

チェックしてみよう!

<p>食事面</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 3食(朝・昼・晩)きちんととっているか <input type="checkbox"/> 好き嫌いをせず、バランスよく食べているか <input type="checkbox"/> 間食をしすぎてないか 	
<p>運動面</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 日頃からこまめに体を動かしているか <input type="checkbox"/> 体育以外にも運動やスポーツをしているか 	
<p>休養面</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 夜ふかしせず、睡眠を十分にとっているか <input type="checkbox"/> リラックスできる時間をもっているか 	

花粉症予防のポイント



今年は花粉の飛ぶ量が例年よりも少ないけれど、去年よりは多いそうです。花粉症の人は早めにお医者さんに相談しましょう。

外に出るとき



マスクや帽子を身につける

室内に入るとき



頭や洋服についた花粉を払い落とす

体調管理も大切



かぜをひくと症状が悪化する

水道の前を通ったら



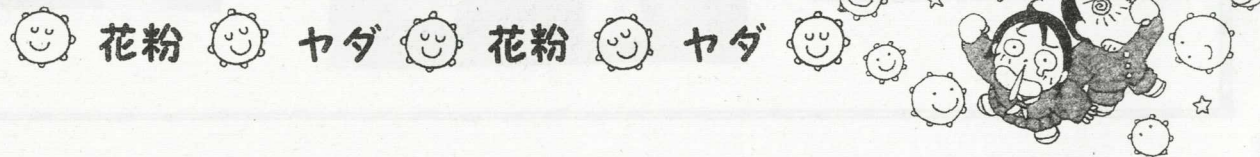
タオルやハンカチは清潔なものを
 こまめに洗い流す
 手洗い・うがい・洗顔

自宅では



外に干すと花粉がつきます!

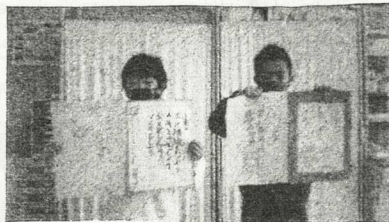
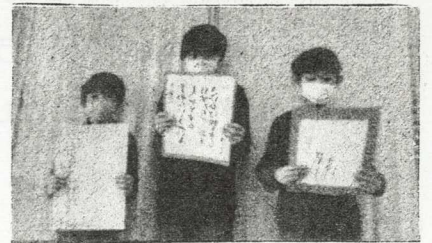
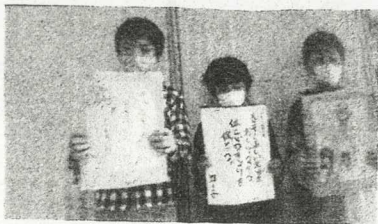
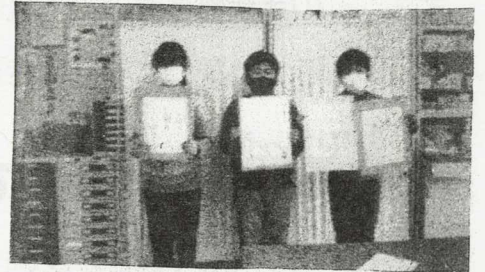
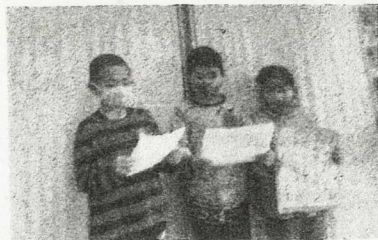
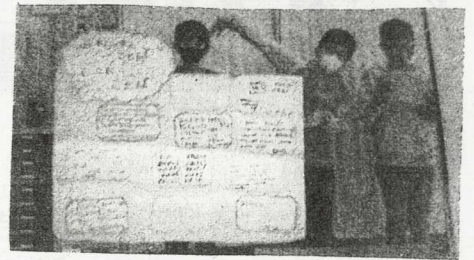
洗濯物は室内に干す



ほうそうかいぎ がっこうほけんいいんかい
くすのき放送会議(学校保健委員会)がありました♪

まいとし けんこういいんかい しゅたい けんこう かん かつどう せいが はっぴょう
 毎年、健康委員会が主体となって健康に関する活動をし、その成果を発表するくす
 のき会議ですが、今年度は新型コロナウイルス感染症の流行のため、みんなで集まる
 のがむずかしい状況でした。

このため、各クラスの「健康目標とその取り組み」とクラスで考えた「心の健康力
 ルタ」の紹介を、朝の集会の時間を使って行いました。各クラスの代表の人が頑張
 って発表してくれました。



こころのお手入れも
 お忘れなく ♡



気持ちを言葉で
 あらわしていますか？

