



ほけんだよい5月号



令和3年5月6日(木) 多那小学校保健室

あたら かくねん かげつ しぶん もくひょう
新しい学年になり、1ヶ月がたちました。自分なりの目標にむかって、がんばるみなさんを見ることができ、とてもうれしいです。ゴールデンウィークも終わり、少しなれてきたところで、心も体もつかれがでてくるころです。そんな時こそ、正しい生活リズムで、心も体も元気にすごしましょう！

自分の心にきいてみよう！

みなさんの心は元気ですか？

コロナの中で、いろいろなことをがまんしながら、新しい環境の中でがんばっている毎日！

<チェックしてみよう>

- イライラしやすい
- 食べたくない
- 気もちがしずんでいる
- あまり笑わなくなった
- やる気がおきない
- 夜ねむれない
- 集中できない
- ものすごくつかれる
- 頭やおなかのいたくなるなど体の調子がわるいことが多い

1つでもチェックがついた人は、心がおつかれ気味です！こころの休けいをお願いします！

心のSOSに気がついたら？

しっかりすいみんをとろう！



心をやすませ、じゅう電しよう。

しっかり食べよう



つかれている時こそ、朝・昼・晩。3食しっかり！

好きなことをしよう



気分をかえよう！いろいろなことにチャレンジ！

たくさんわらおう

友だちや家族と話をしたり、おもしろいテレビを見たり！みんなでわらおう！



そうだしよう～とっても大切なことです～

自分の中のためこまず、まわりになよう！

みんなのまわりには、みんなのみかたがたくさんいるよ！

レベルアップ

原因はなにかな？自分に合ったかきつけ方法を見つけよう！

<原因>

勉強？

天気？

しかられた？

けんか？

宿題？

習い事？

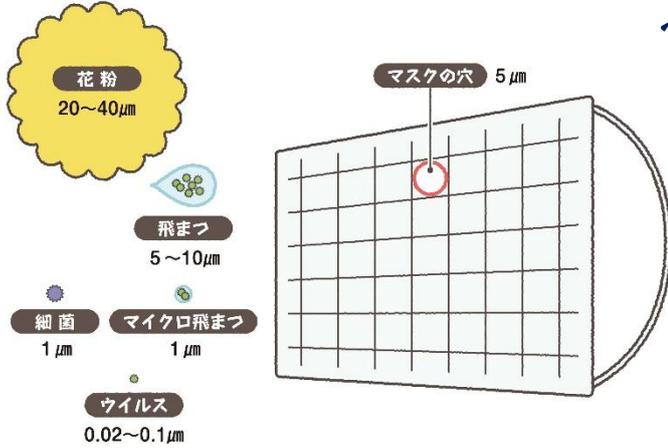
どうしたらうまくつきあえるかな？

★心を元気にするための自分なりの方法を見つけよう！自分の心のSOSにきづき、心の休けいができる力を身に付けよう

ただ マスクを正しくつけよう！

みなさんは毎日マスクをつけていますね。心地悪くて、苦しいし、はずしたくなる時もあると思います。

どうしてマスクをつけるの？マスクで本当に感染をふせぐことができるの？



ウイルスはとても小さく目で見ることはできません。小さくてウイルス1つ分では、マスクのあみ目をおりぬけてしまいます。

しかし！ウイルスは1つでは動くことができません。

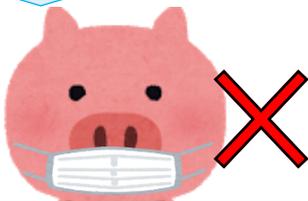
ウイルスに感染した人がせきやくしゃみ、大きな声を出して、とびちるしぶき(飛まつ)の中には、小さなウイルスがいくつも入っています。ウイルスは1つでは動けないので飛まつの中でグループをつくります！



ウイルスグループは、大きくなり、マスクの穴を通りぬけることはできません。

だから！マスクはとても大切！苦しいけど、感染をひろめないために、これからも正しくマスクをつけよう！

鼻マスクさんになっていないかな？



鼻からウイルスが体の中へ入ってしまいます！

マスクの正しいすて方できているかな？



ふくろの口をしっかりとしばろう！

マスクの外側をさわっていないかな？



外側には、ウイルスがついている可能性があるよ！

マスクケースやビニールふくろがあると安心！

げんきういーくで「**出てきた！ひよこ**」レベルをめざそう！

保健委員会で考えました！



まだまだたまご

レベル1
150点より低い



あと少し

レベル2
150点~300点



わあ！われた

レベル3
300点より高い



出てきた！

ひよこ
クリア
315点満点