

# ほけんだより 4月

◎4月第2号◎ホームページ用（紙の配布はありません）

北区立王子第一小学校

令和2年4月17日

保健室

長い休校となってしまいましたが、どのようにすごしていますか？  
必ず学校再開の日が来ます。その時に向けて、今できることをしていきましょう。

## 体内時計を守って！たっぷりすいみんを！

今は、ゆっくり体を休めることができます。すいみんは、成長ホルモンのためにも、病気に負けないからだをつくるためにもとても大切です。

ただし、睡眠時間が長ければよいというものではありません。朝遅くまで寝ていて、夜も遅くまで起きているのは、NGです。体内時計を守り、目指すは太陽の動きに合わせるよう、早く起きて、早く寝ることは守りましょう。

朝は、「何時までに起きる」と決めておくといいでしょ。



## こまめな手洗いを！

家の中でも、せっけんをよくあわ立てて、一日に何回かこまめに、手洗いをしましょう。

知らない間にウイルスがついてしまうかもしれないので、ウイルスがついている時間を減らします。



## お菓子の食べ過ぎに注意！

家にいると、かんたんにおかしに手が届いてしまいます。これでおなかいっぱいにしてしまうと、食事の栄養がとれません。栄養で病気に負けない元気なからだができます。バランスが保てるように気をつけましょう。



## 運動の習慣を！

外に出られない時でも、何か運動をしましょう。1日1回は何かやる、と決めておくといいでしょ。ラジオ体操・元気アップ体操・ストレッチなど、いろいろなものを試してもよいですね。

## 目を休ませて！

目が疲れていませんか？画面を見る時間が長くなっていると思います。30分に一度は、必ず目を休める、ビジョントレーニングをする、目に悪い姿勢で画面を見ないなど、チェックしてみましょ。



## こんな時は・・・

家族のだれかが、かぜの症状で具合が悪い時は、タオルを共用せず、マイタオルにするなど、くふうをしましょう。塩素系漂白剤を薄めたもので、ドアノブなどをふくのもよいです。塩素でふいたあとは、サビ防止のために、水ぶきしましょう。



ストレスなど心配なことがある時は・・・  
スクールカウンセラーにも相談できます。  
(学校または、直接カウンセラーに電話)。  
文部科学省の24時間子供SOSダイヤル  
0120-078310も利用できます。

★★「東京都 新型コロナウイルス感染症対策サイト」などの、常に、正しい情報を手に入れましょ★★