

げんき なんしょう た あそ おむ
元気な南小っこ！よく食べ、よく遊び、よく眠ろう！

令和 2年4月21日
仙台市立南小泉小学校
保健室



おうちの人と
いっしょに読んでね。
コロナウイルスに負けるな号

南小泉小ほけんだより

どんなときも、手あらいと「はやね・はやあき・あさごはん」 +うんどうですごしましょう！

みなみこいすみしょうがっこう みな げんき す しんがた えいきょう
南小泉小学校の皆さん、元気に過ごしていますか？新型コロナウイルスの影響により、ま
がっこう やす の
た学校のお休みが伸びてしまいました。その間、運動不足になったり、毎日のニュースを見て
ふあん きも
不安に気持ちなったり、ストレスを感じたりする人もいるのではないかと思います。
いま たいへん みな ひとりひとり がまん いえ す
今、大変だけど皆さん一人一人が我慢をして、家で過ごすことで感染する人も減り、いつもの
せいかつ もと おも たいせつ おな はや はやお あき うんどう
生活が戻ってくると思います。大切なことはいつも同じです！「早ね・早起き・朝ごはん+運動」
びょうき ま つよ からだ つく せつ て あら
で病気に負けない強い体を作ることと、石けんでしっかりていねいに手を洗うことです！まだ
がっこう やす つづ げんき の き ほけんだよ
学校のお休みは続きますが、元気に乗り切れるように保健便り「ぽっかぽか」を読んでみてくだ
さいね！みんなの元気な笑顔に会えるのを先生方も楽しみにしています。

☆こころも体も元気に乗り切るにはどうしたらいいの？☆

うんどうぶそく おも ひと
運動不足かなと思う人には・・・

あさ おすすめ らじ おたいそう 朝にオススメ ラジオ体操！！

あさ らじ おたいそう からだ なか ち よ からだ めざ
朝にラジオ体操をすると、体の中の血のめぐりが良くなり体を目覚めさせるこ
とができます。朝の6時半からテレビやラジオでやっています。早起きにもつな
あさ じはん てれび らじ お はやお
がって、生活リズムも整うのでオススメです。その時間は難しくても、ネット



せいかつり すむ ととの おすすめ じかん むすか ねっと
などでもラジオ体操動画もあります。

ほか すくわっと すとれっち しつない からだ うご
他にもスクワットやストレッチなど、室内でも体を動かしてみましよう！

きぶん りふれっしゅ
気分もリフレッシュできますよ！



こころがなんだか落ち着かないなと思う人は・・・

自分が好きなことをしてリラックスしよう！

好きな音楽を聴く



おいしいものを食べる



からだを動かす



ゆっくりお風呂に入る



ゆっくり寝る



映画を観る



規則正しい生活をする(早寝・早起き・朝ご飯で、心とからだのバランスを保とう！)

本を読む



趣味や運動などで気分転換をしよう



自分が好きなことをして過ごすと、こころも体も落ち着いてリラックスできますよ。ただし、ゲームやテレビは見過ぎると、逆につかれてしまうのできちんと時間を決めましょう。

色々、心配なことがでてきた人は・・・

誰かに話を聞いてもらおう！



心配なことや困ったことがある時は、ひとりで悩まずに家族や友だちに話を聞いてもらいましょう。



休み中も大切なのは・・・

生活リズムをくずさないこと！&手洗い



こころと体はとても仲良しでつながっています。生活リズムがくずれると、体のバランスもくずれて、イライラする・やる気が出ないなど、心にも影響してしまうことがあります。いつも「早ね・早起き・朝ごはん+運動」の規則正しい生活リズムを忘れないでくださいね。