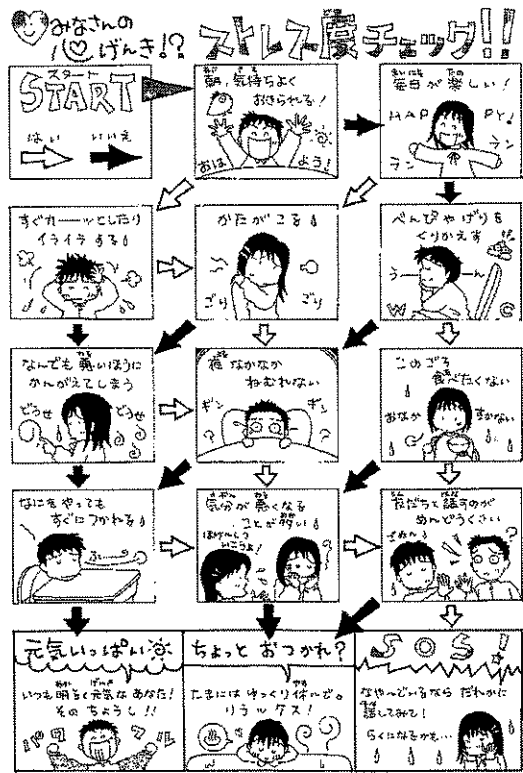


# ほげんたより

令和2年 5月 7日 川口市立前川東小学校 保健だより 5月

感染症予防のため社会生活の自粛と臨時休業が始まり2か月になります。ご家庭での児童の様子はいかがでしょうか。外出の自粛により、思うように学習や運動ができない不安やストレスがあることでしょう。また、家族の健康や仕事など様々な不安を大人と同様に感じているのではないのでしょうか。慣れない状況の中では、気付かぬうちに体や心に疲れがたまってくるものです。ときには「なんだか元気ややる気が出ない」「体がだるい」という症状が出る場合があります。おかしいなと思ったら、夜の睡眠と日中の活動のリズムを整えてください。夜はぐっすり眠ることのできる状態を作り、体を休めましょう。そして、おもいっきり遊ぶ、おいしいものを食べる、音楽をきくなど、楽しいことや好きなことをして心も上手に休めましょう。ただし、子供のストレス解消にオンラインゲームや動画の長時間視聴は不向きです。内容は保護者がよく確認し、長時間行うことがないように配慮することが大切です。



5月病に なっていない？

## ～スマホ・ゲーム やりすぎていませんか？～

- 勉強・睡眠時間に影響はない。
- 決めた時間にやめることができる。
- やらない日がある。
- 注意されたら止めることができる。

やるべきことがあってもスマホやゲームを優先する、やめさせると機嫌が悪くなるなど、心配なことがあるときはこんな方法もあります。

- ①終わりのないオンラインゲームよりもクリアの先に終わりがあるパッケージ版やオフラインのゲームを与える。
- ②暇なとき「すぐスマホ・ゲーム」をさせない。ちょっと暇なときの楽しみを親子で考えておく。

## 5月の保健目標

### せいかつ ととの 生活のリズムを整えよう

## ステップ1 ～早起きをして朝ごはんを食べよう～

- 毎朝、決まった時間におきよう。家から出かけない日も、朝のみじたくはしっかりしよう。たとえば、きがえをする、顔をあらう、かみを整える、はみがきをするなど朝のうちにやろう。
- まどを開けて太陽の光をあびよう。体内時計が動き出し気持ちグススリするよ。夜に眠くなるのも、朝の光のおかげ。夜に眠れない人にもおすすめだよ。
- 朝ごはんを食べよう。朝ごはんを食べると、脳に栄養がとどき勉強をする準備ができるよ。体温も上がり、運動するための準備もできるよ。

## ステップ2 ～朝うんちをしよう～

- 朝にうんちをするとおなかがすっきりして、昼間に痛くならないよ。
- 学校のある日は時間がなくて、朝のうんちがでない人も、お休みの間に毎朝トイレに行く練習をしてみよう。朝ごはんを食べた後に大腸が動き出し、うんちを出す最大のチャンスがやってくる。朝ごはんを食べてから、トイレに行こう。

## ステップ3 ～体を動かそう～

- しっかり体を動かすと、じょうぶな体になるよ。勉強や心の疲れもとれるよ。
- あそびやお手伝い、外に出かけなくても体を動かす方法を考えてやってみよう。

## ステップ4 ～夜はたくさん眠ろう～

- 夜の9時ごろには布団に入ろう。眠っている間に、成長ホルモンが出てくる。成長ホルモンは背をのばすだけでなく、筋肉をつくったり、肌をきれいにしたりする働きもあるよ。たくさん眠ると頭や体の疲れがとれて、朝もスッキリ目が覚めるよ。
- テレビ・動画・ゲームは布団に入る3時間前までにしよう。ブルーライトが脳をしげきし、眠れなくなる。部屋の電気も夕方から暗めにするとうちに眠くなるよ。

眠れない人はステップ1にもどる→

