

ほけんだより 5月

令和2年5月1日
豊島区立要小学校
校長
養護教諭

ほけんもくひょう 病気を早く治そう

すがすがしい季節になってきました。

しかし、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、家の中で過ごす時間が増え、運動不足や不規則な生活を過ごしがちです。「早寝 早起き 朝ご飯 歯みがき」をしっかり実行して免疫力を高めていきましょう。



朝、決めた時間に起きたら日差しを浴びて、朝ご飯をしっかり食べましょう。食べることにより排便が促されます。歯みがきも忘れずに。

昼間は、できる範囲で体を動かしましょう。家の手伝いやラジオ体操をしっかり行うだけでも、適度な運動になります。

夜は、お風呂に入って疲れをとり、寝る前のテレビやスマホ、明るい光を避け、寝る準備を整えて早めに休みましょう。

心が不安な時は…

自分に合ったストレス解消法を見付けましょう。

(2秒吸って4秒吐く深呼吸をする、ストレッチ、歌う、「大丈夫」「やればできる」などプラスの言葉を自分にかける、簡単な料理を作る、人と話す、相談するなど)



「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう! ~負のスパイラルを断ち切るために~」

2020年3月26日発行 日本赤十字社新型コロナウイルス感染症対策本部の絵本やアニメーションがあります。偏見や差別を広げないために、日赤のホームページからぜひご覧ください。

子どもに関する相談

- ・ 東部子ども家庭支援センター 電話 03-5980-5275
- ・ 西部子ども家庭支援センター 電話 03-5966-3131
- ・ 18歳までの子どもからの専用電話 0120-618-471
いずれも 月-金 9:00-18:00 土 9:00-17:00 祝日・年末年始除く
- ・ アシスとしま 電話 03-4566-2476 (直通) 月-金 8:30-16:30 祝日・年末年始除く
- ・ 24時間子供SOSダイヤル 電話 0120-0-78310

※ 定期健康診断は、2学期に実施することを検討しています。