

ほけんだより



令和2年5月21日

京丹後市立久美浜小学校

保健室 No.2

生活を見つめる週間が 始まります！

休校中の生活リズムはどうでしたか？ 学校生活のリズムに体を戻すために、

「生活を見つめる週間」の取組で生活リズムを整えましょう！

休校生活の

疲れは出ていませんか？

食欲がない

頭が痛い

やる気が出ない

集中できない

体のピンチに気づいたら...

こんなことを
試してみましょう。

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- 外で体を動かす
- 好きな音楽を聴く
- 信頼できる人に相談する

こんな方法も

- どうして元気が出ないか紙に書く
- 自分がかんばっていることを言う

心と体が疲れているサインかもしれません。

早ね



早ねをして体や脳をしっかり休めることで、病気への抵抗力も高まります！

早おき



朝の準備にかかる時間を考えて、遅くとも7時までには起きましょう。

朝ごはん



朝ごはんを食べると、体や脳の目覚ましスイッチがオンになり、集中力が高まります。

朝の排便



毎朝トイレで努力してみましょう。豆、野菜、海藻を食べると、スッキリうんちが出やすいよ！

朝のあいさつ



相手の顔を見て元気にあいさつをすると、自分も相手も、気持ちよく1日がスタートできます。

テレビ・パソコン



ゲームなどの時間

おうちの人と約束を決めて、決めた約束は必ず守りましょう！

おうちの方へ ~健康診断の実施について~

例年1学期に実施している内科検診、眼科検診、耳鼻科検診、歯科検診、心臓検診は、新型コロナウイルス感染症予防対策のため、京丹後市内全ての小中学校で、1学期中の実施は見合わせます。2学期以降の実施については、わかり次第お伝えします。(尿検査は6月実施で調整中です。)