

ほけんだよい臨時号

令和2年4月17日(金)

御船町立瀧尾小学校

保健室 上古閑



うちひと いっしょよ
お家の人と一緒に読みましょう。

14日から再び休校となりました。1ヶ月近くの休みとなりますが、早寝・早起き・朝ごはん・適度な運動を心がけて、規則正しい生活をしましょう。

自分に合うストレス解消法を見つけよう！

休校中、ストレスがたまっている人はいませんか？ストレスとは、心が感じてしまうプレッシャーのことです。ストレスは、ためこんでしまうと体調が悪くなってしまい、体のためにも心のためにもよくありません。自分に合うストレス解消法を見つけ、上手にストレスと付き合いましょう。

○ストレスのサイン

これらの不調が出てきたら、ストレスを感じているサインかもしれません。

こころ	*からだ*
<ul style="list-style-type: none"> • いらいらしやすい • やる気がなくなる • 少しのことでおどろいたり、泣いたりしてしまう • 人付き合いが面倒くさくなる • 不安や緊張感が高まるなど 	<ul style="list-style-type: none"> • 頭痛や腹痛などの痛みが出てくる • 寝つきが悪くなったり、夜中に目が覚めたりする • 食欲がなくなり、ご飯を食べられなくなったり、逆に食べすぎたりしてしまう • 下痢や便秘をしやすくなる • めまいや耳鳴りがするなど 

○ストレスを感じたら？

ストレスはだれにでもあるものです。もし、ストレスがたまっているかも？と感じたら、次のような解消法を試してみてください。自分に合う解消法を行うことで、ストレスは軽くなります。

① ゆっくりお風呂に入る



② 十分な睡眠をとる



③ 温かい飲み物を飲む



④^{しんこきゅう}深呼吸をする



⑤^{す おんがく き}好きな音楽を聴く



⑥^{かぞく まわ ひと はな}家族や周りの人と話す



○^{りらくす}リラックスできる^{ふくしきこきゅう ほうほう}腹式呼吸の方法

- ①おなかに手を当てます。
- ②おなかがふくらむように、ゆっくりと5秒^{びょうかぞ}数えながら息^{いき}を吸^すいます。
- ③おなかのふくらみが元にもどるように、ゆっくりと10秒^{びょうかぞ}数えながら息^{いき}を吐^はきます。



この呼吸法を5分～10分続けてみましょう。ゆっくりと息を吐いて深い呼吸を意識して行うことで、心も体もリラックスできます。

*参考：「厚生労働省 ころの耳」より

その他にも、ストレッチで体を動かしたり、思いっきり泣いてみたりするのも1つの方法です。お家のなかで、今できることのなかから色々な方法を試してみましょう。



健康診断のお知らせ

臨時休校に伴い、4月の健康診断の日程を全て延期いたしました。変更後の健診の日程は、以下の通りです。

- 4月 24日(金) 体位測定(身長・体重・視力・聴力) 体育服・メガネがある人はメガネ
- 5月 14日(木) 歯科検診 13:30～
- 21日(木) ぎょう虫検査1回目 *ぎょう虫検査は1～3年生が対象です。
- 22日(金) ぎょう虫検査2回目・提出
- 28日(木) 尿検査
- 29日(金) 尿検査予備日
- 6月 17日(水) 眼科検診 14:00～
- 18日(木) 内科検診 14:00～



1・4年生対象の心臓検診については、検診センターから日程の連絡があり次第、お知らせいたします。状況により再度変更がある場合には、またお知らせいたします。