

ほけんだより6月

聖心学園中等教育学校 保健室

学校再開におけて5月19日から登校が始まりました。

「学校に来たかった。友達に会いたかった。」とみなさん元気に登校していましたね。
再開の準備期間にお願いしていた、登校前の、健康観察・検温はよく出来ましたね。
これからは、コロナウイルス感染症と共存しなくてははいけません。6月から徐々に通常の学校生活にもどれるよう、一人一人が出来る感染症予防を徹底していきましょう

ウイルスが侵入する場所は、目・鼻・口です。
ウイルスが手に付いているかも。顔を触らないようにしましょう。手洗いが大切です。

保護者の皆様へ
お子様が安心して通えるよう、机・椅子等の消毒を放課後行っています。



手を洗おう



手洗いの洗い残しが多いのは、爪、指先、指の間、親指と人差し指の間、手首である。爪を短く切っておくことも必要である。

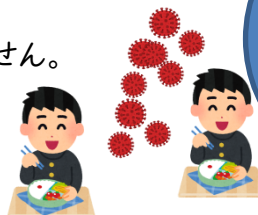


マスクを外したら
ウイルスが出てきちゃいます。飛沫感染のリスクがあります。



6月から昼食が始まります。

感染予防のため、対面での昼食は行いません。
自席で、食べましょう。



<この季節注意することは？>



⚠ 食中毒に注意

食中毒とは、食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、嘔吐などの症状が出る病気のことです。細菌による食中毒にかかる人が多くてるのは、気温が高く細菌が育ちやすい6月から9月ごろです。



熱中症に注意



- 1 しっかり朝ご飯 お味噌汁は、塩分も摂取できますよ。
- 2 睡眠 (規則正しい生活)
- 3 水分補給
スポーツドリンクやお茶をこまめに飲みましょう。
- 4 衣類で調整しましょう。肌着を着用しましょう。



お弁当の工夫





在宅学習をがんばったみなさんへ



目が疲れたよ。

肩の凝りが。

登校時に聞こえた
みなさんの声！！

先生達も、慣れない授業スタイルで、つついPCやタブレットの画面に集中し、目や肩に疲れが(^ ω ^)・・・みなさんと一緒の声が聞こえます。
みなさんも、よく頑張りましたね。自分をほめてあげましょう。
支えてくれた家族にも感謝しましょうね。
さて、疲れを感じたら、休憩時間をとり、遠くを眺めたり、首や肩、肩甲骨を大きく回したり、ストレッチをしてリラックスしましょう。



ストレッチの基本

- 1 身体のを抜いて心身ともにリラックス
- 2 反動やはずみはつけず、ゆっくり伸ばし、戻します
- 3 呼吸は止めないで、まず息を吸い、吐きながら伸ばします

目の疲れ

- ①目をゆっくり閉じて
- ②遠くを眺めて



いつでも、どこでも、“深呼吸”

- ①鼻からゆっくり4秒かけて息を吸って・・・
1 2 3 4



- ②口からゆっくり6秒かけて息をはきます
1 2 3 4 5 6



いつでも、どこでも、“肩をぎゅー”

- ①肩をぎゅーっと上げて・・・
1 2 3 4 5



- ②ふっと方の力を抜きます



パソコンやスマートフォンでこった肩をほぐしましょう

いつでも、どこでも、“腸活”～便秘解消に～

- ①腕ひねり腸ストレッチ

- ②おなかつかみ骨盤回し

