

がっ ほけんもくひょう 5月の保健目標 ▶▶▶ きそくただ せいかつ 規則正しい生活をしよう ☺

こころ からだ  
**心と身体はつながっているよ**

緑が美しい季節となりました。新型コロナウイルス流行拡大防止のため、学校やお店が休みになったり、なんだか世界が止まっているように思えるなか、季節は着々と進んでいます。運動場の桜の花も散り、今は葉っぱが青々としています。

自然の美しさからは、元気なパワーを感じます。お家で勉強や運動をがんばっているみなさんと、同じパワーです。しかし、いつもと違う生活に、ちょっとお疲れ気味の人もいるかもしれませんね。毎日のニュースで不安になったり、怖くなったり、眠れなくなったり…。家にずっといることや友達に会えないことにイライラしたり…。このようなからだや心の変化は、めずらしいことでもなんでもなく、あたりまえのことです。

からだや心が「ちょっと休憩して！」のサインを出しているのです。自分で、からだと心のチェック☑をしてみましょう。☑がたくさんついた人はアドバイスも読んでね。

- 最近、疲れやすい
- 食欲がない
- ぐっすり眠れない
- おなかの調子が悪い
- 頭が痛い



- イライラする
- やる気がでない
- 落ち込むことが多い
- 集中できない
- あせりや不安がある



## アドバイス

▶ ゆっくりする時間をつくる。

…テレビやスマホ、iPadなどのメディアからはなれて、ぼーっとする時間も大事です。

▶ 気分を変えることをやってみる（音楽を聞いたり、スポーツをしたり、絵を描くなど）。

…特に、体を動かして汗をかくことは、リフレッシュに良いです。

▶ 誰かに、とにかく話してみる。

…今の気持ち、テレビの話、いつも通りの生活に戻ったらやりたいことなど、話したいことを、とにかく聞いてもらおうとスッキリすることもあります。

▶ 「みんなも同じ」と、息を楽にもつ。

…「自分だけじゃない」と思うだけで気が晴れることもあります。

あと少し踏ん張ると、なんとか頑張れそうなときは、

自分で自分自身を応援してあげよう。

なんとかなるさ!





# 熱中症が出始める時期です



学校が休みの間、「毎日運動しないと!」と、いい天気の日には外遊びをがんばってくれている人も多いかと思

こんな日は注意!

- ▶ 日差しが強い
- ▶ 風が弱い
- ▶ 湿度が高い

います。「朝夕は涼しいし、まだ大丈夫」と思っていたら急に暑い日もあるのが5月の気候です。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。事前に天気予報をチェックして、調整できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。



運動場や公園で遊ぶときは、帽子・水筒・タオルをわすれずに持っていこう!

## おうちのかたへ

～引き続き、お子さまの健康観察・はははしらべへのご協力をよろしくお願い致します～

お休みが長くなっており、お子さまの様子はいかがでしょうか。お子さまの心や体にSOSサインは出ていないでしょうか。

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 急に泣いたり怒ったりする | <input type="checkbox"/> 頭痛・腹痛がある         |
| <input type="checkbox"/> いらいらする       | <input type="checkbox"/> めまいがある           |
| <input type="checkbox"/> 過度に興奮する      | <input type="checkbox"/> 睡眠や食事のリズムがくずれる   |
| <input type="checkbox"/> 笑わなくなった      | <input type="checkbox"/> おねしょや指しゃぶりなどの退行  |
| <input type="checkbox"/> 集中力・記憶力の低下   | <input type="checkbox"/> いつもしていたことができなくなる |
| <input type="checkbox"/> 物事が決められない    | (ひとりで寝る、宿題をするなど)                          |
| <input type="checkbox"/> 極端に否定的になる    | <input type="checkbox"/> 甘えやわがまま、ぐずぐず言う   |



- ▶ 親や周りの大人が子どもを守っているということを、行動や言葉で伝える。
- ▶ 言葉だけでなく、「いい気持ち」が増えるようなことをする。  
(子どもと過ごす時間やスキンシップを増やす、好きなおかずを作るなど…)
- ▶ いつもどおりの生活リズムを続けられるサポートをする。  
(はははしらべでの振り返り、金曜日には応援メッセージを伝えてあげてください。)



April showers bring May flowers.  
(4月の雨が5月の花を咲かせる。)  
つらいことがあっても、  
きっとあとでいいことがあるよ!