

新学年が始まって一か月以上経過してしまいました。

新型コロナウイルスの警戒のため、みなさんは自宅に閉じこもる毎日が続き、気分的にも疲れが出てきているという人もいるのではないのでしょうか？  
あたり前の生活が、こんなにもありがたいものなのかと考えさせられました。

## 在宅生活が続きますが、… 早寝・早起きを心がけよう!!



休みが続くと生活リズムが乱れがちになります。どんなときも、早寝・早起きを心がけ、規則正しい生活を心がけましょう。



… スマートフォン、SNS、ゲーム機器 などの  
使い方は大丈夫ですか??

スマートフォンなどのメディア（スマートフォン、テレビ、パソコン、ゲームなど）は、上手に使えばとても便利で楽しいものですが、使い方にあやまると体や心に悪影響を及ぼしてしまいます。一日中スマホやゲーム機を触っているということがないように今一度、振り返ってみましょう。



## 私たちのできるコロナ対策

- 帰宅時、食事の前にはせっけんやハンドソープで丁寧な手洗いを！
- 物品の消毒には消毒用アルコール（無い場合は**次亜塩素酸ナトリウム消毒液**が有効。（1リットルの水にハイター液をキャップ1杯）
- マスクを着用し、咳が出るときは咳エチケットを守りましょう。
- 外出は最小限にしましょう。
- 十分な睡眠とバランスの良い食生活等、健康管理を心がけましょう。
- 熱がある時は体温測定をして結果を記録しておきましょう。

## からだ 心 疲れていませんか？

からだ  
の不調は  
ありませんか？



- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

- CHECKLIST
- 落ち着かない
  - やる気が出ない
  - イライラする
  - 不安やあせりを感じる
  - 気もちが沈む
  - なにをするのも面倒くさい
  - 集中できない



心  
の不調は  
ありませんか？

## 自分でできること

- ★体を動かす。
- ★好きなことやリラックスできることをする
  - ・音楽を聴く
  - ・読書をする
  - ・スポーツをする
  - ・お風呂にゆっくり入るなど
- ★悩みをかかえこまない
  - ・誰かに相談する
  - ・友達や家族と会話する



## 保護者のみなさまへ

新型コロナウイルス感染症流行の状況を受け、1学期に予定されていた定期健康診断は2学期に先送りする運びとなりました。新しい動きがありましたらお知らせします。

**急に暑くなった日は要注意**

**熱中症が出始める時期です**

「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5月。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。

**こんな日は注意**

日差しが強い	風が弱い	湿度が高い
--------	------	-------

事前に天気予報をチェックして、調節できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。

## 熱中症に気をつけて!!

熱の危険は、5月頃から始まります。「のどが渴いた」と思う前にこまめに水分をとる習慣をつけましょう。  
また、規則正しい生活をすることも熱中症予防にはとても大切なことです。「睡眠不足」や「朝ごはん抜き」などは熱中症の大敵です。