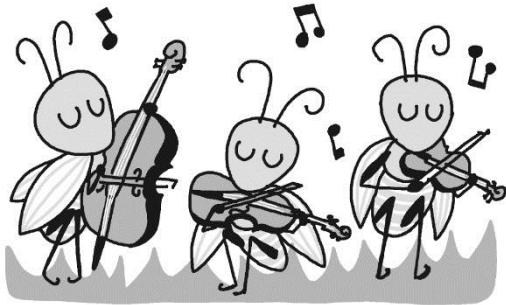




すまいる 9月号

令和2年8月25日
日進市立南小学校
保健室



本日から学校が始まります。けがや病気をせずに、元気な夏休みを過ごすことができましたか？
暑さや新型コロナウイルスの予防のため、外出をひかえることも多かったのではないのでしょうか。学校で1日を元気に過ごすために、よりよい「生活リズムづくり」と「体づくり」を行っていきましょう。

「ストレス」って、なんだろう？

長い休みの後や、病気で学校を休んでひさしぶりに登校したとき……。
なんだか不思議な感覚になることはありませんか？



ひさしぶりに会う友だちと、うまく話せるかな……。
休んでいる間に、クラスでどんなことをしたのかな……。
話題に、おいてけぼりになってないかな……。

いつもと同じリズムで、同じ集団で、同じような行動をとり続けている、わたしたち。
それは、心と体がゆったりと過ごすことのできる、良い状態です。

しかし、何らかの理由でそのリズムがかわってしまうと、元のリズムにもどすときに、
「心のきんちょう＝ストレス」を感じます。

この「ストレス」の感じ方は、人によってちがいます。

とても大きく感じる人もいれば、ほとんど感じない人もいます。感じる期間が、長い人もいれば、短い人もいます。ストレスから悲しい気持ちになる人もいれば、おこりだす人もいます。不思議ですね。

ストレスは心の中にたまり、不安にかわっていきま

す。いつもとちがう様子の友だち・家族がいたら、

「つらそうだね」「何かあった？」と声をかけてみましょ

う。不安は話したり、だれかがそばにいてくれることでやわ

らぎます。あなたの不安も、話してくださいね。

健康コーナー

にこちゃん



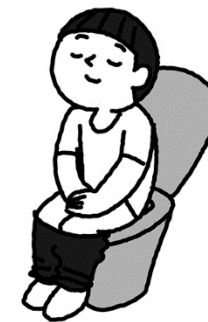
<9月の保健目標>

生活リズムを整えよう

夏休みモードから学校モードへ！生活リズムをチェンジ



まずは朝10分早く
おきてみる



朝食後は出なくても
便座にすわってみる



睡眠時間は大事
夜は早く寝る

生活リズムを整えて、毎日同じリズムで過ごすことは、体がつかれにくくなり、心が安定します。

「早起きする」など、できそうなことを1つ目標にして、3日間がんばってみましょう。3日間続けることができたなら、もうその生活リズムは、体にしみこみ始めているはずですよ！



石黒先生は、朝の「テレビたいそう」を夏休み中から続けています。始めたときは、始まる時間に間に合わない時もあったけれど、今では「テレビたいそう」をしないと、へんな感じがします。朝から体を動かすと、さわやかな気持ちになれますよ。

たいおんけん



あつまれ！予防動物の森

〇とくちょう

- ・平熱（ふだんの体温）は、36.5℃。
- ・朝起きたら、体温を測る。
- ・体温が高いときは、むりをしない。
- ・毛がふかふかで、夏は体温が高めに出るため、あせをふいて、体を落ち着かせてから体温を測る。