

# 保健だより

## 5月

令和2年5月11日 小川北中学校 保健室

新学期が始まり、1週間ほどでまた休校になってしまい、今現在も休校、外出自粛が続き、いつ学校生活が始まるのか不安で心配な日々を過ごしているかと思います。休校期間は、学校に行く日のような時間帯に起きていますか？朝ご飯はしっかり食べていますか？体を動かしていますか？学校が始まる前に生活のリズムを整えておきましょう。



### しっかり刻もう朝の生活リズム

**決まった時間に起床する。**

出かけるまでに必要な時間は？

**きちんと朝食を食べる。**

朝食をめぐと元気出ないよ！

Power Up!

**出なくてもトイレに座る。**

といあえず、ふんばってみよう

ウンチ出る～

毎日を元気に過ごすためには、生活のリズムを整えることが大切です。新型コロナウイルスの影響で、学校が休みになったり、部活動がなくなったりして今までの生活リズムが崩れている人はいませんか？

早寝、早起き、食事、運動など、メリハリをつけて生活しましょう。生活リズムが乱れると、心身の健康に影響がでたり、免疫力が低下したりします。

来月から、また学校がお休みとなり生活リズムが乱れやすくなると思います。来月、元気に学校に登校できるよう、生活リズムを整えておきましょう。まずは、学校に行く時の時間に毎日起きることから始めてみましょう。

### スマホを使うときは適度な「距離」が大切



夜遅くまでスマホを操作…。睡眠不足になっていませんか？



スマホの画面と目の間は40cm程度はあけましょう。

スマホやタブレット、パソコンを長時間にわたって見たりしていませんか？長時間にわたって見ていると、視力の低下や頭痛に繋がったりします。特に、夜間に見続けることにより、睡眠ホルモンが抑制され睡眠不足となり、最悪の場合、睡眠障害などを引き起こすことがあります。

### 5月の保健安全目標

- ☆自分の体をよく知ろう
- ☆避難経路、避難場所を確認しよう



### 頭の体操!!

●カギを読んでパズルを解き、A～Dに入る文字を見つけて正しい順番に並びかえてください。

① A				③	
		④	⑤		
⑥	⑦		⑧		⑨
⑩		C			
			⑪	⑫	
⑬					

〈タテのカギ〉

- ① つめを切る道具。
- ② とても長い年月。千年。〇〇に八千代。
- ③ 思っていることや考えていること。みなさんの〇〇〇を言うてください。
- ④ おやつなどで食べるもの。甘いことが多い。
- ⑤ 屋外や野外を英語でいうと。〇〇〇〇スポーツ。
- ⑦ あやしい人。ひとくせありそうな人。
- ⑨ つらいことなどを耐えたり、じらえたりすること。あなたはとても〇〇〇づよいね。

〈ヨコのカギ〉

- ① お知らせすること。告げること。〇〇〇表。
- ③ 地面を深く掘って、地下水をためたり、くみ上げるもの。
- ④ 夜があけるころ。
- ⑥ おもに秋に咲く花。黄色や白が多い。この花を服のように飾る〇〇〇人形がある。
- ⑧ ものを運んだり、舟を通したりするために作った人工的な水路。
- ⑩ もとの状態やあらためてやり直すことを英語でいうと。コンピューターの〇〇〇〇ボタンを押す。
- ⑪ 粘土を焼いて作った管。下水管や煙突などで使う。
- ⑬ 気づかれないように、足音を立てずにそっと歩くこと。

「(4) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) (12) (13)」