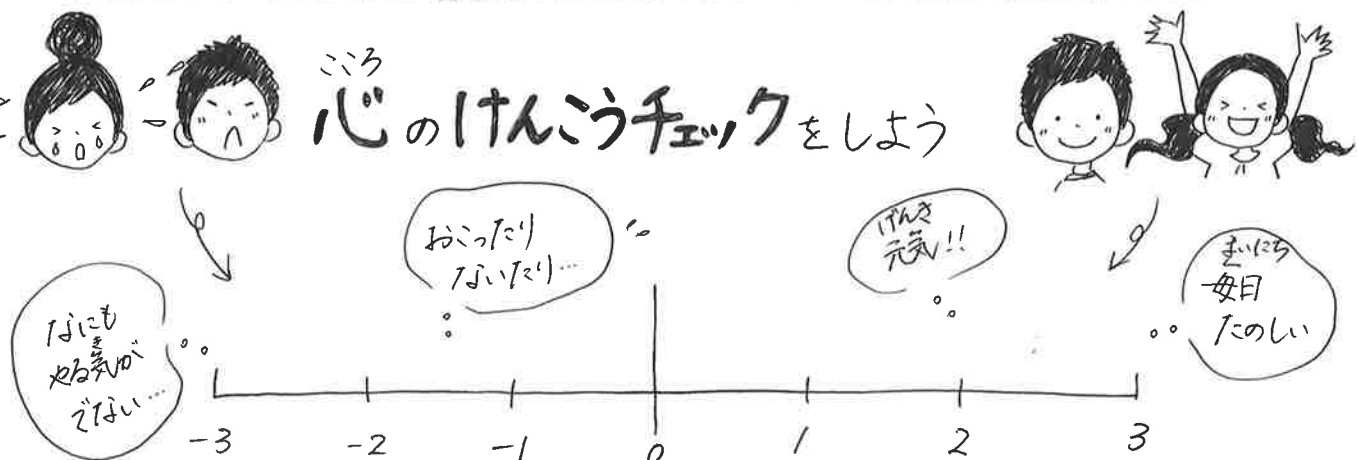


ほけんだより

No. 3

令和 2年 5月 13日
むつみ小学校 保健室

心のけんこうチェックをしよう



えい、家の中で遊ぶことが多く、テレビやゲームの時間が長くなったり、生活のリズムが乱れてしまったりして人がいるかもしれません...

- ① 早く早起をしよう!!
- 朝ごはんを食べよう!!
- 朝、トイレに行こう!!
- 体をうごかそう!!
- 手洗い、うがいをしよう!!

長い休みが続きます。しっかり体の調子をとのえ、元気にすごしましょう!

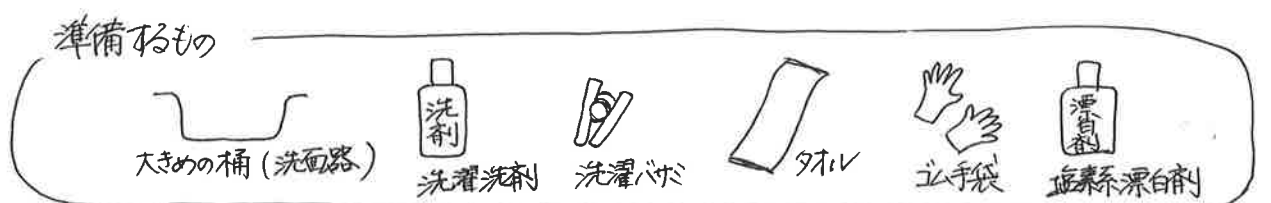
それでも元気が出ない、いつもとちがう、と思ったら、おうちの方や先生に話してくださいね。

保護者の方へ

布マスクの洗い方を紹介します

厚生労働省HPを引用。
「布マスクをご利用の方へ」と検索すると、動画が見られます。

～ 適切に洗い、清潔なマスクを使用しよう。～



- ① 桶に水と洗剤を入れ、よく混ぜる。
- ② ①の中にマスクを入れ、10分つける。



- ③ マスクを軽く押し流す。
- ④ 桶の水を交換しながらしっかりすすぐ。



- ⑤ タオルに狭んズたたき、水気を取る。
- ⑥ 形をととのえ、日陰で自然乾燥させる。



外出の自粛、毎食の食事の準備、家事に加え、今後のことに対する不安など、ストレスを抱えておられる方も多いのではないのでしょうか...

こんな言葉をみつけました。「つらい時の特效薬は、心から笑うこと」 by アネ・フラク

最近、心から笑っていますか? 親がイライラしていると、子どもは不安を感じるそうです。1日に少しの時間でもよいので、お子さんと一緒に笑う時間を作りませんか? 一緒に本を読んだり、テレビを観たりして、笑うのもよいかもしれません。親の笑顔を見て、子どもは深い安堵を感じるそうです。私も笑顔で子どもたちに接していきたいです。