

# すこやか

(ほけんだより)



尾張旭市立三郷小学校

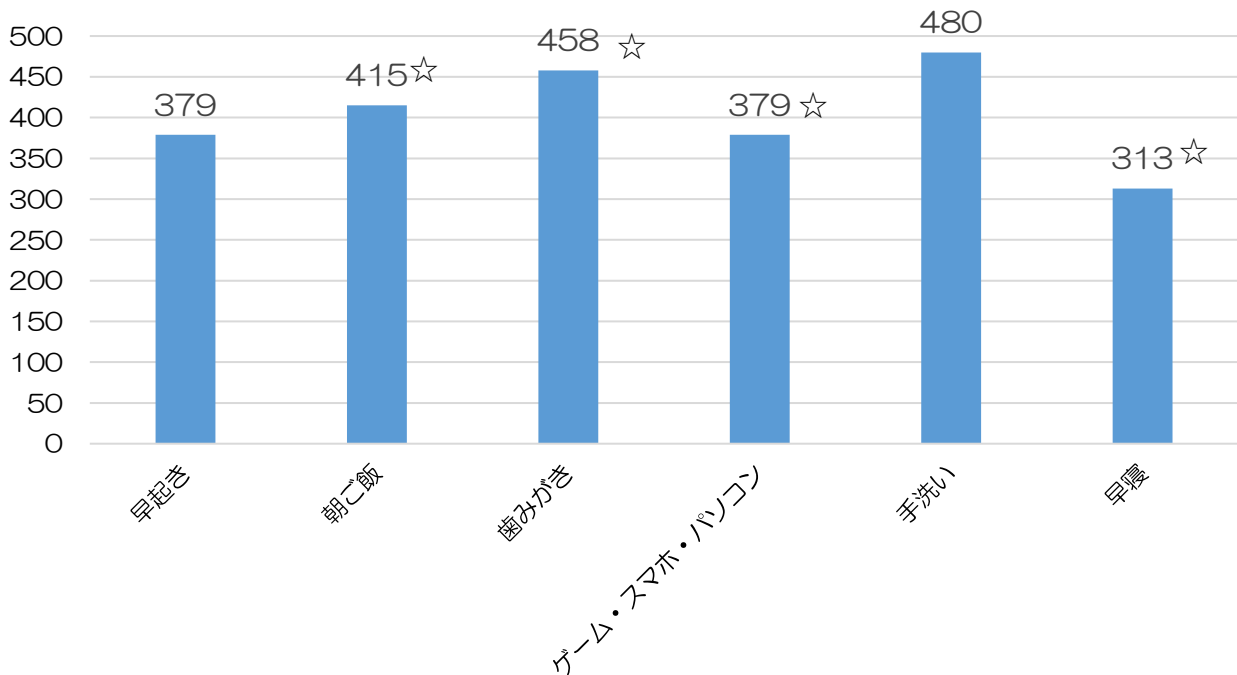
No.13 R3.2.22

よくがんばりました！みさとっ子週間の結果発表！

## みさとっ子の結果

1月25日～1月29日に今年度最後の元気みさとっ子週間がありました。

下のグラフは三郷小学校の中で、「6時45分までに起きる」「3つの色の朝ご飯」「朝と夜の歯みがき」「ゲーム・スマホ・パソコンを60分まで」「食事の前の手洗い」「目標の時刻までに寝る」でそれぞれ満点だった人数です。2学期より人数が増えたところには☆マークがついています。



三郷小学校で全部満点だった人は192人いました。また、3回連続満点だった人は71人でした！

よく頑張りました！特に、食事前の手洗いや朝と夜の歯みがきは習慣になってきたと感じました！

人の体は朝、太陽の光を浴びてから15時間くらいすると自然に眠くなるようになっていきます。朝すっきり起きるためには目を覚ましてカーテンをあけて、太陽の光をあびましょう。

また、ぐっすり眠るためには寝る前のゲームやタブレットなどを使わないこと！ゲームやタブレットから出る光（ブルーライト）は太陽の光と同じくらいの強さがあり、寝る前を見ると脳が「朝だ！」と勘違いして眠れなくなります！

# 3つのR



うれしい、<sup>かな</sup>悲しい、<sup>たの</sup>楽しい、<sup>くや</sup>悔しい。私たちの毎日にはいろいろな気持ちであふれています。どれも大切な気持ち。でももし、<sup>かな</sup>悲しい気持ちや<sup>ふあん</sup>不安な気持ちが大きかったり、ずっとつづいたりすると、<sup>こころ</sup>心が疲れてしまいます。3つのRで自分の心をケアしましょう！

## Rest(レスト：<sup>きゆうよう</sup>休養、<sup>きゆうそく</sup>休息)

<sup>つか</sup>疲れたときはぐっすり<sup>ねむ</sup>眠りましょう。また、寝る1時間前にスマホやタブレットを見るのをやめると<sup>しづ</sup>質のよい<sup>すいみん</sup>睡眠をとることができます。



## Recreation(レクリエーション：<sup>きば</sup>気晴らし、<sup>ごらく</sup>娯楽)

<sup>どくしょ</sup>読書や<sup>りょうり</sup>料理など、自分の好きなことをしましょう。特に、<sup>うんどう</sup>運動は<sup>ネガティブ</sup>な<sup>きぶん</sup>気分を<sup>はっさん</sup>発散させる<sup>こうか</sup>効果もあるそうです。<sup>さんぽ</sup>散歩など、<sup>からだ</sup>体が<sup>あたた</sup>ぽかぽかと<sup>あたた</sup>温まるくらいの<sup>うんどう</sup>運動をしてみましょう。



## Relax(リラックス：<sup>きんちよう</sup>緊張を<sup>と</sup>解きほぐす)

<sup>ちから</sup>力を<sup>ぬ</sup>抜いてくつろぎましょう。リラックスには<sup>ふくしきこきゅう</sup>腹式呼吸がおすすめです。ゆっくり3秒かけて<sup>くち</sup>口から<sup>いき</sup>息を吐きます。吐き出せたら、ゆっくり3秒かけて<sup>びょう</sup>鼻から<sup>いき</sup>息を吸います。これを5分～10分くらい繰り返しましょう。



## 3つのステップでガード!

<sup>かふん</sup>花粉は、<sup>くつき</sup>空気が<sup>かんそく</sup>乾燥して<sup>は</sup>晴れている日や<sup>あつ</sup>気温が高い日、<sup>かぜ</sup>風が強いときによく<sup>と</sup>飛びます。そんな日は、3つのステップで花粉をガードしましょう。まずはステップ1。出かけるときは、<sup>ぼうし</sup>ぼうし・<sup>メガネ</sup>メガネ・<sup>ツルツル</sup>ツルツルした<sup>素材</sup>素材の服でガード! ステップ2では、<sup>かみ</sup>家に帰ったら<sup>うち</sup>家の中に入る前に、<sup>からだ</sup>からだについた<sup>かふん</sup>花粉を外で<sup>払い</sup>払い落としましょう。そしてステップ3。<sup>あ</sup>顔を<sup>て</sup>手を洗ったり、<sup>うがい</sup>うがいをしたりして、<sup>からだ</sup>からだの<sup>あ</sup>どこについた<sup>かふん</sup>花粉を<sup>なが</sup>洗い流しましょう。



## かぜ? 花粉症?



## セルフチェック表

花粉症		カゼ
何度も出る	くしゃみ	ときどきある
さらっとしている	鼻水	だんだん粘り気が強くなる
かゆみが出ることもある	目	症状はほとんどない
ほとんどない	せき	よくある

てあら  
手洗いやマスクでウイルスも

かふん  
花粉もガードしよう!