

# ほけんだより



2学期が始まりましたね。まだまだ暑い日が続きます。早速に運動会の練習も始まっていますね。水分を多めに持って来て、のどが渇く前に飲むようにしましょう。

夏の疲れたまっていますか？

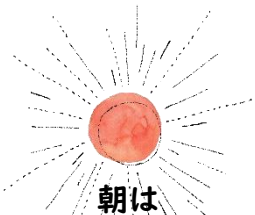


こんな人はいませんか？

- ぐったりしている
- 体がだるい
- なんとなくやる気が出ない

原因は・・・？

- 生活リズムが崩れている
- 夏の疲れが残っている
- 日中と朝晩の気温差に慣れていない
- クーラーで体温を調整する力が弱まっている



朝は

生活リズムを整えるために、決まった時間に起きよう  
朝食をしっかり食べよう(温かいみそ汁やスープがおすすめ!)



生活を見直してみよう!



夜は

お風呂にゆっくりと浸かって体を温めよう  
しっかりと質の良い睡眠を取ろう



運動会の練習が始まっています。元気に過ごせている人も、水分をしっかり取るようにしたり、夜は早めに寝て、疲れた身体を休めましょう。本番まで、体調を崩したり、ケガをしったりせず、元気に頑張れるよう心がけましょう!

新型コロナウイルスの緊急事態宣言が発令されていますね。感染を防ぐためには、みなさんひとりひとりが意識して過ごすことが大切です。以下のことができているか、チェックしてみましょう!

- こまめな手洗い・手指消毒
- マスク (特に、会話をしたり、咳やくしゃみが出る時)
- 健康観察 (検温)
- 換気
- 3密空間を避ける (デルタ株は、1密でも感染すると言われています。)
- 黙食
- 身体に免疫力をつける (休養・食事をしっかり取る)



我慢や制限も多く、ストレスも溜まっていると思います。身体を動かして、汗をかく、ストレッチをする、歌う、踊る、自分の時間を大切にする、誰かに気持ちを聞いてもらう、家族でカードゲームをする等 自分なりのストレスを発散方法を見つけてみましょう。困った時や不安な時は、我慢をせず、教えてください。