



# とくべつごう 特別号

2020年5月7日 明光小学校保健室

## しんがた 新型コロナウイルスにまけないための心のケアについて



学校がお休みになって、いつもとちがう生活が続いています。いつもよりイライラしたりドキドキしたり、みなさんの心とからだに変化が出てくることがあるかもしれません。不安なときに、だれにでも起こるしぜんなことだから、大丈夫だよ。お家でリラックスできる方法をいくつか紹介するので、やってみてね！



### リラクゼーションをやってみよう！

#### ① しんこきゅう 深呼吸



はな  
鼻からゆっくり  
4秒かけて  
いき  
息をすって・・・

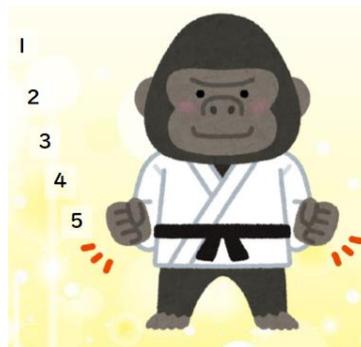


くち  
口からゆっくり  
6秒かけて  
いき  
息をはききります

うた  
歌やリコーダーで  
いき  
息を吐ききるのも  
いいですよ



#### ② て 手をぎゅー



て  
手をグーにして  
ぎゅーっと  
にぎって・・・



ふっとて  
ちから  
手を力を  
ぬきます

③ あし 足をぎゅー

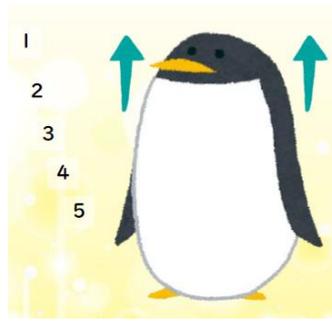


かかとを押し出すようにぎゅーっと力をいれて・・・



ふっと足の力をぬきます

④ かた 肩をぎゅー



かた肩をぎゅーっとあげて・・・



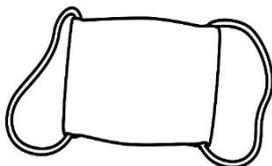
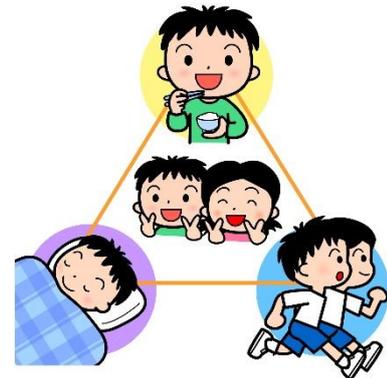
ふっと肩の力をぬきます

参考：国立成育医療研究センターHP

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>

はや はやお あさ 早起き朝ごはんを心がけよう！

休校中も、みなさんの健康のために大切なのは、『よくねて、よくたべて、よくうごく』ことです。学校に行くときと同じ時間に起きて、朝ごはんをたべましょう！お家の中でも、ストレッチや体操をして体をうごかしてみよう！



家から出るときは、マスクをつけて予防しましょう。マスクの外側はウイルスがついているかもしれません。マスクはさわらないようにしましょう！また、こまめにせっけんで手を洗ってせいけつにしよう！

ぬの 布マスクの洗い方

①衣料用洗剤を溶かした水に10分浸し、軽く押し洗います。

※繊維をいためる可能性があるため、もみ洗いはしないこと

②桶の洗剤を飛び散らないように気をつけて流し、水道水ですすぐ。  
(汚れが気になるときは塩素系漂白剤を使ってから、2回すすぐ)

③タオルで水気をとってから、日陰で乾かす。

