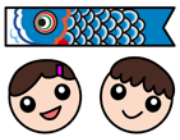
5月 げんきです！



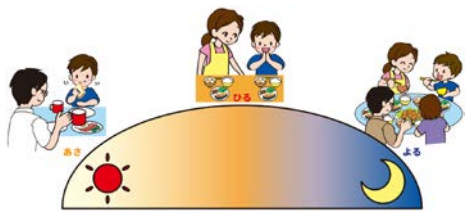
2020 年 5 月ほけんだより
ノートルダム学院小学校
保健室　松田直子

みなさん、毎日、元気に過ごしていますか？新型コロナウィルスの影響で、臨時休校になってから２か月が過ぎました。学校に行けず、おうちで過ごしてばかりの生活に少しつかれてきているかもしれませんね。いつもの自分とちがって、なんだかイライラする、やる気がおきない、食欲がでない、頭がいたいなんてことはありませんか？いつもとちがう環境におかれると、だれでもそんな風になることがあります。こんなときこそ、「いつもと同じ」ことを大切にしたり、リラックスする時間や楽しむ時間をたくさんつくったりしましょう。

「いつもとちがう」ときも「いつもと同じ」ことを大切にしよう

いつもと同じ時間に起きる

学校があるときと同じように勉強する



規則正しく食事をとる

いつもと同じ時間にねる

リラックスする時間・楽しむ時間をたくさんつくろう

ゆっくりおふろに入る

深呼吸する

すきな本をよむ

ペットと遊ぶ

すきな音楽をきく

おしゃべりをする

体を動かす

ゲームなどで遊ぶ

おうちの人にだっこをしてもらう、話を聞いてもらう、いっしょに手をつないで寝るのもおすすめです。