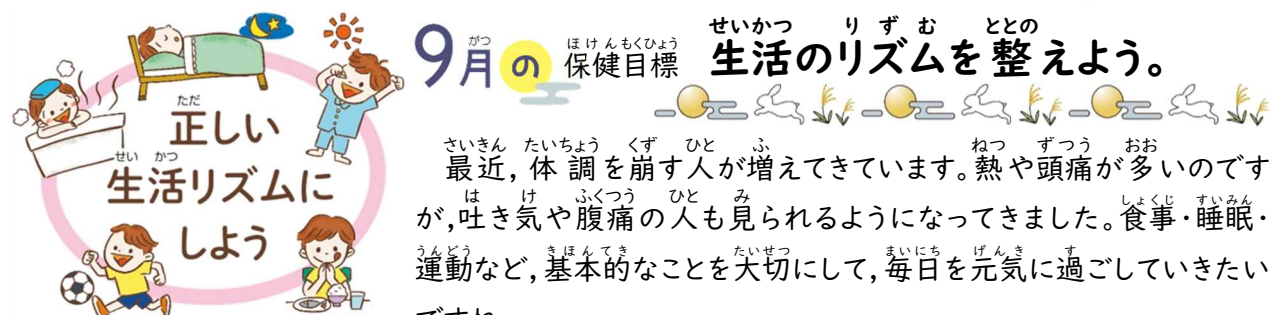




インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などに

感染したり、だれかにうつしてしまったりしないように注意すること

1 手あらい・うがいをこ

まめにしよう

ハンカチを持ってきていない人が目立ちます。手洗いやトイレの後、汗ふきははどうしているのでしょうか。ハンカチを持ってきて、手洗いやうがいをこまめに行いましょう。

4 体調が悪い時はマ

スクをつけよう(熱中症に も気を付けながら)

喉の乾燥からも守ってくれて、咳やくしゃみでウイルスが周りの人に飛ぶのも防いでくれます。暑い時、運動する時は外しましょう。

2 ぐっすり眠ろう

睡眠不足だと、体調を崩すだけでなく、ぼーっとしてけがをしてしまったり、勉強に集中できなかったりと、良くない影響がたくさんあります。

質の良い睡眠を十分とれるように工夫しましょう。

5 換気をしよう

クーラーをつけていると忘れがちになります。感染予防もありですが、二酸化炭素濃度が高くなると、頭痛や眠気、集中力の低下を引き起こす可能性があります。いつも少しだけドアや窓を開けておきましょう。

3 バランス良く食べよう

「体は食べたものからつくられる」とよく言われています。お家の方や給食の先生方が皆さんの体のことを考えて、準備してくださった食事です。感謝の気持ちをもって、おいしくいただきましょう。

6 自分の体は自分で

大事にする気持ちをもとう

お家の方や先生方ももちろん協力はしますが、あなたの健康はあなたが一番に考えていくことが大切です。人任せにせず、自分で考え、行動する練習をしていきましょう。



ぽかぽかカード

ぽかぽか週間の取組を見させていただきました。皆さんの「気づく」力が素晴らしくてびっくり!その気づきを次の「行動」につなげられるとよりいいですね!

ぽかぽか週間の振り返りや感想

- テレビを消して、今日楽しかったことや、今日いやだったこと、今日うれしかったことを話しながら、ごはんを毎日食べたいと思った。
 - 今回のぽかぽか週間の一番の課題は、メディア依存の克服だった。スマホ・ゲームなどが中心になり、親に促されないと出来ない自分がいる。
 - 寝る時間が短いと、日中のパフォーマンスが下がるから、寝る時間はすごく大切なことが分かった(頭痛もするし、体も弱くなる)。
 - イライラした時には、落ち着いて深呼吸をし、本を読めばいいと思った。
 - 毎日朝ごはんを食べるといいことに気づいたので、これからも早起きが続けていきたい。
 - 早寝早起きをするこで、健康的かつ元気に過ごすことができた。とてもよい一週間だったので、これからも続けていきたい。
 - 金曜日は、次の日が休みだから遅くなってしまう。それを次から気をつけたい。
 - 今回のぽかぽか週間を通して、自分は「体を思いっきり使った運動」がなかなかできていないことに気づいた。これからは、もっと沢山運動していきたい。
 - 生活習慣を整えることが、健康を保って生活する方法だと分かった。
- これからはこのような生活を続けたい。
- 朝ごはんを全部食べた日と少し残した日で体調に違いがあることに気がついた(元気がなくなる)。
 - このぽかぽかカードがなくても、色々なことをしたり、時間を守ったりして、楽しい一日一日にしていきたい。



秋休みにも生かしてね!

お家の方から一言

- 皆で運動が出来て、身体も心も気持ち良かったですね。続けられるようにしていきましょう。
- 工夫すれば、もっと睡眠時間を獲得できると切実に思っています。眠いのには早起き、きついのに遅くまで起きています。パフォーマンスが下がるので、要検討だと思いますが、如何でしょうか(早期改善が必須ですね。本当に)。
- 生活リズムを整えるために(ぽかぽか週間が)あって良かったと思いました。
- 時間の使いかたって難しいね。家族で声をかけあって早寝できるように協力しましょう。
- 目標を立てることによって、意識的に行動したり、生活習慣を見直したりする良い機会になったようです。今後も継続して「より良い生活」を送って欲しいです。
- 時計を気にして行動できていました。キャッチボールをしましょう。誘います。
- 規則正しくすれば、心も身体もいきいきするよ。つつい楽を選んでしまけれど、心がけ次第です。

