

ほけんだより 4月

令和2年4月休校号①
 ながれやましりつむかいこがねしょうがっこう
 流山市立向小金小学校
 保健室



休校のあいだ、みなさんどうすごしていますか？元気にしていますか？ストレスはたまっていますか？ずっと家にいると、気分もどんよりしてしまう人もいるかもしれません。そんなときは、ストレッチなどの家でできる運動をしてみましょう。外に出て太陽の光をあびるだけでもストレス解消になりますよ。

自分でできる

おすすめ

リフレッシュ



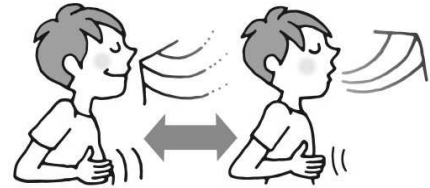
からだを動かす



音楽を聞いたり
歌ったりする



今の気持ちを紙に書いてみる



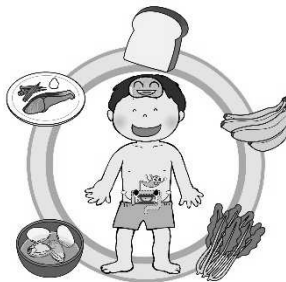
腹式呼吸をくりかえす

☆免疫力を高めるには☆

①よくねる



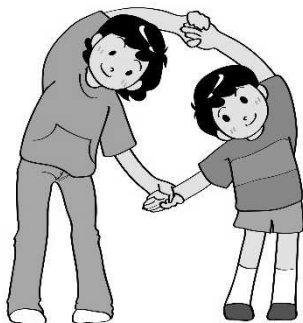
②バランスのよい食事をする



③よく笑う



④ストレッチをする



みなさんの体にはウイルスと戦ってくれる「免疫力」があります。よくねて、よく食べて、よく笑って、体を動かして、免疫力を高めてくださいね！

どうしても学校が休みだと、おそねおそおきになってしまいがちです。起きる時間とねる時間は、学校がある時と同じ時間にしましょう。