

★ほけんだより★

令和 2 年 4 月号②
渋谷区立神宮前小学校
養護教諭 早川 桃子

公共財団法人 日本ユニセフ協会ホームページより

子どもたちへ



①不安になるのは、当然のこと。

いつもとちがう状況のなかで、悲しくなったり、不安になったり、混乱したり、イライラしたり怒ったりするのは、当然のことです。あなたはひとりではありません。お父さんやお母さん、先生など信頼できる人と、お話ししましょう。疑問に思うことがあったら聞きましょう。正しい情報を聞くことは、あなたや家族、周りの友だちを守ることもつながります。

②自分と周りの人を守るために。

石けんを使って、よく手を洗いましょう。30秒かけて洗うのが、効果的です。むやみに顔をさわらないようにしましょう。コップや食器、食べ物、飲み物を、他の人とシェアしてはいけません。

③一人ひとりが、感染を防ぐリーダーになろう。

咳エチケットや正しい手洗いなど、感染予防の方法を学んだら、おうちの人や友達、とくに弟や妹など小さな子どもたちに、その方法を見せて教えてあげましょう。

④だれでも感染してしまう可能性があります。

新型コロナウイルス（COVID-19）には、誰でもかかってしまう可能性があります。住んでいるところや民族、年齢、性別、障がいなどは関係ありません。具合が悪くなった人に対して、非難するようなことを言ったり、いじめたりしてはいけません。

⑤がまんしないで伝えてね。

もし体や心の調子が悪くなったら、おうちの人や面倒を見てくれるおとなの人に伝えましょう。そして体の具合が悪いときには、外に出ずに家の中で過ごしてね。

保護者のみなさまへ

1 正しい情報を得てください。

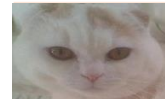
新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染経路や症状、予防方法等に関する正しい情報を、確かな情報源から得てください。口コミやインターネット上で広がる偽情報に注意しましょう。新型コロナウイルスに関する情報は、日々アップデートされています。信頼のおける最新情報は、厚生労働省サイト（日本語）、またはWHO サイト（英語）・WHO 神戸センターサイト（日本語）をご確認ください。

2 子どもたちの体調管理と感染予防を。

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の症状は、一般的な風邪と酷似しています。もしお子さんの具合が悪くなったら、医療機関の指示に基づいて受診しましょう。学校にも、症状を伝えてください。お子さんには、わかりやすい言葉で状況を伝え、安心させてあげてください。正しい手洗い、咳をするときに肘やティッシュで覆い、目や口を触らない、といった正しい衛生習慣を伝え、家でも学校でも実践できるように教えてください。

3 子ども心に寄り添ってください。

非日常の中で、子どもたちのストレスは様々な形であらわれます。眠れなくなったり、おなか痛くなったり、引きこもりがちになったり怒りやすくなるお子さんもいるでしょう。そうした反応を優しく受け止め、こうした状況では当然のことであると説明してください。お子さんの心配事に耳を傾け、慰め、たくさん褒めてあげてください。可能であれば、遊んだりリラックスする機会をつくってください。年齢に応じた情報を与え、何が起きているのか、自分の身を守るために何ができるのかを話してあげましょう。



はやかわせんせい 早川先生より

みなさん、元気に過ごしていますか？みなさんのお家の方が毎日、報告してくださっている「健康状態アンケート」を見ると、「喉がいたい」、「鼻水が出る」、「おなか痛い」など、体調を少し崩している人もいますが、ほとんどの人が元気に過ごしていることが分かって安心しています。保護者の皆様、ご協力ありがとうございます。今の時季は、朝と夜の寒暖差が激しいため、かぜを引きやすい時季でもあります。体調が悪いなど感じたら、無理せずにお家の人に伝えましょう。

ほけんだより 2 枚目にお家でできる運動やストレッチを紹介しています。気分転換に、ぜひやってみてくださいね！

うんどうぶそく かいしょう
運動不足を解消しよう！ (参考)

★子どもの運動遊び応援サイト【URL】 https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa_00012.html

ひとりでできるストレッチ
～体を柔らかくしよう～

ストレッチのポイント
☆息（いき）をとめずに、ゆっくりとこきゅうをしましょう。
☆はずみをつけずにしましょう。
☆15びょう～20びょうかけてゆっくりとしましょう。



○背すじのストレッチ

かべにもたれかかるようにして、両手をあげて、背すじをのばしてストレッチします。



○むね と かた のストレッチ

- ①両手をあたまの後ろで組んで、むねをひろげてストレッチします。
- ②両手を組んで上にのばしてストレッチします。



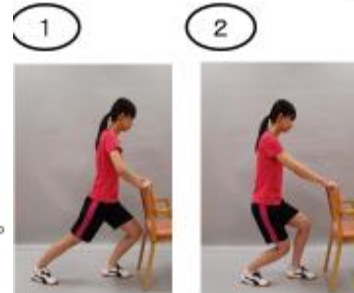
○太もも前がわのストレッチ

うつぶせになって足をもって、ひざをまげます。



○太もも後ろがわのストレッチ

あお向けになってひざをのばしたまま、上に足をあげてきます。



○ふくらはぎのストレッチ (2つ)

- いすやかべで体をささえながらおこないます。
- ①後ろがわのひざをのばしてストレッチします。
 - ②後ろがわのひざをまげてストレッチします。



○股関節前側のストレッチ

伸ばす側の脚を後ろにして、前に体重をかけていきます。



○背中ストレッチ

あお向けになって背中が丸まるように、膝を抱えてきます。

首・肩周りのストレッチ



○頸部のストレッチ

ゆっくりと伸ばしていきます。

【出典】大橋病院理学療法士 齋藤弘樹先生

きょく あ たいそう
曲に合わせてやってみよう♪ベジフル体操！

「ベジフル体操」とは、ベジタブル（野菜）とフルーツ（くだもの）の名前が出てくる「ベジフル」という曲に合わせて、4つの動きで行う体操です。小さなお子さんからご高齢の方でも簡単にできます。ぜひ、やってみてくださいね！！

▶検索「ベジフル体操」 URL: <https://youtu.be/mfFDBx4iagw>

お家のパソコンやスマートフォンで検索してみてください！

4つの動き



- 注意 ★ 周りに危ないものがないところでやりましょう
- ポイント ★ からだを大きく動かしましょう。
※からだを大きく使うために、棒やタオルがあると効果的です。

【出典】食育推進「ベジフル体操」体操創案 金子嘉徳 女子栄養大学実践運動方法学研究室 教授

たいそう やさい
体操+しっかり野菜もたべましょう！

Q どうして野菜が必要なの？

げんき からだ
☑元気と体をつくるため【ミネラル】

ないぞう きんにく うご からだ せいちょう
内臓のはたらきや筋肉の動きをよくしたり、体を成長させたりする。
やさいには、カルシウムや鉄分が入っているよ。

びょうき ま
☑病気に負けない【ビタミン】

ひ ねんまく まも びょうき からだ はい
皮ふや粘膜を守って、病気のもとが体に入りこまなようにする。
ビタミンAやビタミンCがたくさんあるよ。

しよくもつせんい
☑バナナうんちにする【食物繊維】

ちよう そうじ だ にく さかな しよくもつせんい
腸を掃除して、うんちをスルーっと出してくれる。肉や魚ばかりだと食物繊維
が足りなくて、うんちが出にくくなっちゃうんだ。

Q小学生は1日にどれくらい野菜を食べたらよい？…240～300グラム

できることからやってみよう！たとえば、コンビニでお弁当を選ぶときなどには、野菜が多く入っているものを選んだり、サラダを追加したりするだけでもOK！
意識して野菜をたべましょう！

