

スマイル

けやきルームだより



令和2年4月22日
中野区立中野本郷小学校
学校長 柳 沢 晶子
第1ブロック特別支援教室

しょうがくせい
小学生のみなさんへ

がっこうの やす お休みが つづ 続いています。

みなさんは、けんこうに す 過ごさせていますか。

がっこうが やす お休みの 間、あいだ からだ まも 体を 守ることと ともに、こころ けんこうに す 過ごしていくことが たいせつです。

そうすることで、びょうきに かかりづらくなります。

この お手紙では、みなさんに、こころ けんこう たも 心の 健康を 保つための ポイントを つた 伝えます。

1回目は、「生活リズムを 大事に しよう」です。



「生活リズムを大事にする」とは、がっこうへ とうこう 登校する日と同じように、あさ はや お 朝、早く起きて、しょくじ 食事を しっかりと とり、よる はや ね 夜、早く寝ることを めざすことです。

生活リズムを大事にするための5つのポイント

① よる き 決まった時刻にねる。



よくねむるために、ねる前には、やらないこと

・ゲームをする。テレビをみる。(画面の

ひかり しんけい こうふん ねむ 光が 神経を 興奮させ、眠れなくなる。)

よく ねむることは、

① げんきを かいふく 回復できる、② からだ せいちょう 体の 成長に つながる、③ びょうきを よぼう 予防する など、よい ことが たくさん あります。

よる はや ねむることで、つぎ ひ はや 次の日、早く おきられます。1・2年生は 10時間、3～6年生は 9時間、ねむることが できるとよいですね。

② あさ き 決まった時刻に おきる。



あさ、なんじなん分に おきるか、

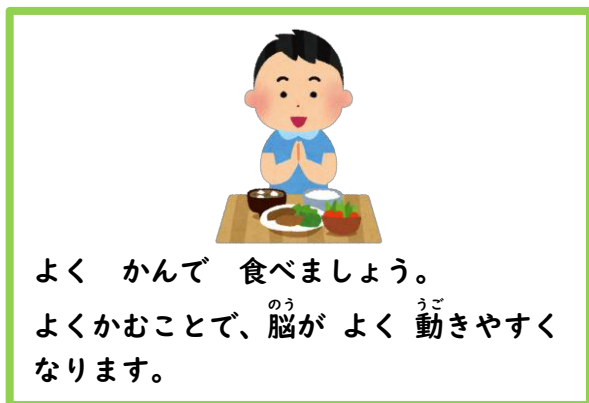
かぞく ひと 家族の人と 相談して 決めましょう。

がっこうへ とうこう 登校する日と同じ時刻には おきるように しましょう。

ぱっと めを さ 覚ますのに よい方法が あります。あさ ひかり 朝の 光を あびる ことです。

あめ ひ 雨の ふっていない日は、カーテンや まど 窓を あけて、あさ ひかり 朝の 光を 感じて みましょう。

③ ^{しょくじ}食事を ^{しかりと}しっかりと とる。



^{しょくじ}食事を ^{まいにち}毎日 ^{かい}3回 とりましょう。

^{あさ}朝ご飯を ^た食べる ことで、^{あたま}頭と ^{からだ}体が ^め目を ^ささします。また、^{たいおん}体温が ^あ上がり、^{のう}脳が ^{うご}よく動く ようになります。

そうなることで、^{ひるま}昼間、^{べんきょう}勉強や ^{うんどう}運動が ^ししやすくなります。また、^{かっぱつ}活発に ^{うご}動く ことで、^{はや}早く ^ね寝られる ようになります。

④ ^{まいにち}毎日、^{うんどう}運動を ^すする。



^{まいにち}毎日、^{いえ}家の中で、^{からだ}体を ^{うご}動かして

^みみませんか。ざぶとん ^{まい}3枚ぐらいの ^{ひろ}広さがあれば、^{たいそう}ラジオ体操などの体操や、^{ふっしん}腹筋の ^{うんどう}運動、スクワットなどができます。

^{からだ}体を ^{うご}動かすことで、

- ① ^{からだ}体も ^{こころ}心もスッキリとする、
- ② ^{おなか}おなかが ^{へり}へり、^{しかり}しっかりと ^{しょくじ}食事をとれる
- ③ ^{よる}夜、^{ねむ}眠りやすくなるなど、
^{よい}よいことが ^たたくさんあります。

⑤ ^{テレビ}テレビを ^み見すぎない。
^{インターネット}インターネット、^{ゲーム}ゲームをやりすぎない。



^{しんがた}新型コロナウイルスの ^{じょうほう}情報に

^{ふれ}ふれすぎて、^{ふあん}不安が ^{たか}とても高まったり、
^{ひじょう}ひじょうにつらくなったりする ようで
あるならば、^{ひつよう}必要 ^{いじょう}以上に、
^{ふれ}ふれすぎないように ^ししましょう。

^{しんぱい}心配なことや ^{ふあん}不安なこと については、
^{おとな}大人に ^ききいてください。

また、^{がっこう}学校へ ^{とうこう}登校する日と ^{くら}くらべて、
^{テレビ}テレビ、^{インターネット}インターネット、^{ゲーム}ゲームの ^{じかん}時間が ^{なが}長くならない ように ^き気をつけましょう。

保護者の皆様へ

このおたよりは、お子さんの心の健康を保てるように、ご家庭でできる手だてをご紹介したく、作成しました。作成に当たっては、最新の情報と、これまでの特別支援教室の教育活動などを活用しました。お子さんとともに、お読みいただけますよう、お願いします。今後、第2号「家の中で体を動かそう」、第3号「不安や心配ごとを小さくしてみよう」を作成する予定です。

なお、本年度より、本校の特別支援教室は「ほんごう学級」から「けやきルーム」に改称しました。