

ほけんだより4月

令和2年(2020年)4月
豊中市立桜井谷小学校
ほけんしつ

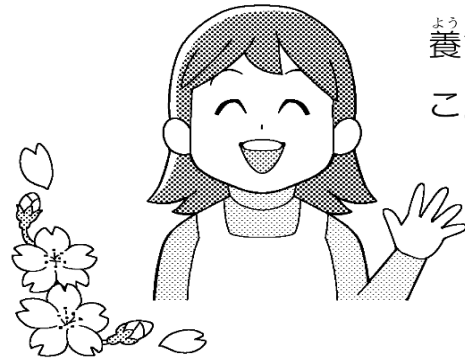
レジリエンスの話

入学・進級おめでとうございます

養護教諭の 井上 実佐子 です。

こんなときに保健室に来てください。

- けがをしたとき
- 体調が悪いとき
- 服が汚れるなど困ったとき
- 相談したいことがあるとき



新しい学年ではじまる4月。コロナウイルスの心配が続く日々です。いつも通りの生活とはいかず、ご家庭でもご苦労があると思います。一刻も早く収束することを心から願っています。

さて、家の中で過ごす日が続いて、心が不安になったり、運動不足になっていたり、早寝早起きのリズムが崩れてしまっている人もいないでしょうか？ また、こんな時こそ体だけでなく心の健康が大切です！右に書いてある「レジリエンスの話」を読んでくださいね♪

早起き・早寝・朝ごはん
毎日を元気に！



校医の先生には、健康診断でみなさんの健康状態をみてもらったり、学校の水や教室の明るさなど、環境面を調べてもらったりと、お世話になります。健康診断は学校が再開してから行います。日にちなど、詳しいことは学校再開後にほけんだよりでお知らせします。



内科	江本先生 (柴原町)	歯科	太田先生 (千里園)
眼科	生島先生 (春日町)	薬剤師	川田先生 (本町)
耳鼻科	野口先生 (曾根東町)		



レジリエンスは「心の回復力」のことで、みんなもってる心の力のこと。いろんな出来事で気持ちが落ち込んだり、イライラしたりして心の健康が下がっても、レジリエンスの力で回復していくことができる！こんな時だから、レジリエンスをはたらかせるポイントを紹介しますね。

① つながりを大事にしよう

友達にはなかなか直接会うことができないので、LINEやメールができる人は（時間を決めて）うまく活用するのもいいですね。不安を感じたら、お家の人、先生やお友達に話をしてみよう。

② 規則正しい生活をしよう

レジリエンスは規則正しい生活と関係することがわかっているよ。だから、朝早く起きて夜は早く寝ること、食事もしっかりと決めて食べることは大事だよ。

③ ゲームはスマートフォンを使う時間をきちんと決めて、それを守ろう

ゲームは気分転換にもなるし、楽しいよね、ただ、学校がお休みだと、（ついでなら）ゲームやスマートフォンをやってしまいがちになるので、時間を決めてやろう。

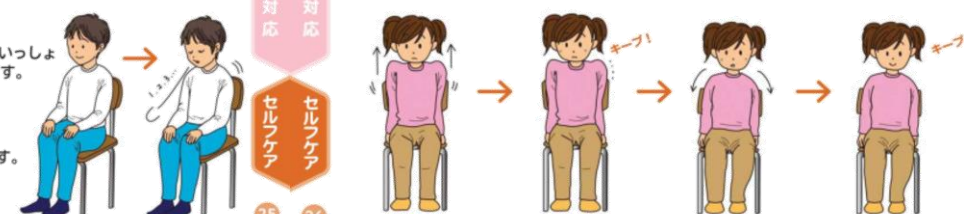
④ リラックスできることをやろう

● リラックス呼吸法 ●

- 1 楽な姿勢で自然にまっすぐ腰掛けます。目は閉じて、開いたままでもいいです。
 - 2 楽に気持ちよく腹式呼吸で深呼吸をします。
 - 3 鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。
 - 4 もう一度、吸って、1、2、3ハイ、少しとめて、吐きます、6、7、8、9、じゅう～。
 - 5 吐いてしまうと自然に息が入ってきます。
 - 6 もう一度、らく～に気持ちよく深呼吸をします。
 - 7 息を吐くときに、体の疲れや心のイライラなどいっしょに吐き出すイメージで、ゆっくりと吐き出します。
 - 8 自分のペースで、しばらく続けましょう。
- …… 1分程度行う ……
- 9 ハイ、終わりです。全身でウーンと伸びをします。適当に首や肩を回したり、足を動かしたりして終わります。

● 肩のリラックス法（イスに座って行う方法） ●

- 1 イスに座った状態で、肩をまっすぐ上にあげます。その時に、背中が丸くならないように注意します。
- 2 ちょっと“きついな”と思うところまであげたら、ゆっくり5を数えます。この時に息を止めないで、ゆっくり呼吸しながら行います。
- 3 その後、ゆっくり10数えながら、肩を下ろしていきま。これを2～3回ほど行います。
- 4 肩を下ろしたら、しばらくそのまま、力がゆるんだ状態を味わいます。これを2～3回ほど行います。



⑤ 次に学校に行ったとき、したいことを考えよう

友達としゃべりたい、運動場で走り回りたいなど、たくさん考えてみよう！

⑥ 学校に行けない間、お家でチャレンジしてみたいことをやってみよう

たっぷり読書、料理、工作などいつもと違ったことにチャレンジしてみるのもいいね。

⑦ 他人を助けてあげられること（お手伝い）はないか探してみよう

人を助けることはレジリエンスを育てます。お家のお手伝いもできそうだね。

突然の出来事がいろいろあって不安になってしまうけど、これがずっと続くわけではないよ。だから、まずは、ウイルスに感染しないように、うがい手洗い、きちんとした生活習慣を送ってね。そして、ここに書いてあることをやってみて、自分のレジリエンスを育ててね。

(参考：静岡大学 小林明子)