

ほけんだより 6月号



令和2年6月9日
新宿区立落合第四小学校
校長 本間 基史
養護教諭 小林 梓

なが〜い休校期間が終わり、分散登校が始まって1週間がたちました。午前・午後
の登校が入れ替わって、生活リズムが狂ってしまった人もいるのでは？そんな人に、ぜ
ひオススメしたいのが、早起き&早寝です。一日の生活が規則正しくできていると、体
は疲れにくくなります。毎日、心も体も元気に過ごせるように、生活リズムを整え
ましょう。学校がない土日も、平日を同じリズムで過ごすのが効果的です♪疲れが出
てくるこの時期。体調管理には、十分気を付けましょう。



帰ったら、おうちでうがい！

手はとっても
汚れやすいから

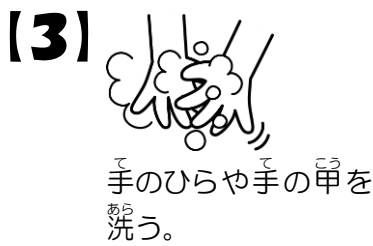
正しい手洗いをしよう！



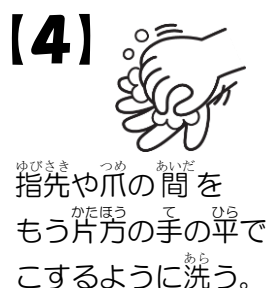
水道水で手を
ぬらす。



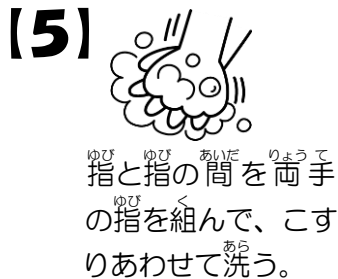
石けんをつけて
よく泡立てる。



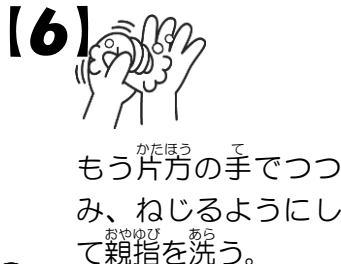
手のひらや手の甲を
洗う。



指先や爪の間を
もう片方の手の平で
こするように洗う。



指と指の間を両手
の指を組んで、こす
りあわせて洗う。



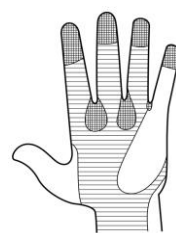
もう片方の手でつま
み、ねじるようにし
て親指を洗う。



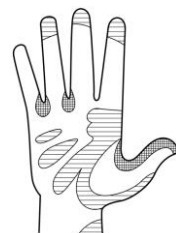
ねじり洗いで手首も忘れずに！



水道水で石けんをよく洗い流し、
きれいなタオルでふきましょう。



【手の甲】



【手のひら】

色の濃いところは、特に汚れが残りやすい
部分。指の間や手の甲、しわの部分に汚れが
残りやすいので念入りに！手洗いは少なく
とも30秒から1分程度、時間をかけて行
いましょう。

自分に合ったストレス解消法を見つけよう！

いろいろな情報が入ってくるテレビは、ちょっとお休み♪自分が「楽しいな〜」「大好き！」と思えることをたくさんして、ス
トレス発散を上手にしてみましょう。



好きな本を読む
(まんがもOK！)



湯船につかる



体を動かす



散歩をする



ペットと遊ぶ

参考：国立成育医療研究センターHP
日本児童青年精神科・診療所連絡協議会 HP

保護者の方へ

保護者の皆さま、毎日お疲れさまです。皆さんの心と体は大丈夫ですか？きっと、休校中も学校が再開しても、不安な日々をお過
ごしの保護者の方もいらっしゃると思います。子どもの前では元気にふるまっても、本音はツライ…でも子どもを支えなければ。な
んてことも多いと思います。世界中が経験したことのない状況なので、不安を感じるのも無理はありません
よね。ぜひ、かわいいお子さんのためにも無理をなさらず、ツライことはツライと口に出しましょう。学校
には、スクールカウンセラーもいます。どんな些細なことでも、ぜひ話をしてみませんか？(私もしょっち
う相談しています♪笑) 口に出すだけでも、心のコリがほぐれることがあります。ぜひ、ご活用ください。
また、お子さんの学校での様子も気になるころだと思います。担任や他の教員にもお気軽にご連絡ください。

