

ほけんだより 5月

令和2年5月1日
鶴ヶ島中学校
保健室

休校が始まって2か月が経ちました。いつものように友達と話すことや家から出ることができないと気持ちがしんどくなったり、不安になったり、イライラしたりします。そんな気持ちになった時には、窓を開けて外の空気を吸い、外を見てみましょう。新緑の季節を迎え、温かく気持ちのよい春の風が感じられますよ。

休みの間、心と体が健康でいられるように、学校再開後、元気に登校できるように「心と体の健康チェック」に取り組んでみてください。

♡心と体の健康チェック♡

- 起きる時間、寝る時間はいつも同じくらいになっている。
- 今日やることを決めて生活している。
- 毎日の体温を測り記録している。(健康観察記録表を活用してください)
- 食事は毎日決まった時間にとっている。
- 適度な運動を毎日している。
- リラックスタイムを決めている。
- 学習は目標をたてて取り組んでいる。
- 家族との会話を大切にしている。
- 電話やメール等で友達と話すようにしている。
- 窓を開けて外の空気を吸っている。
- 1日1回以上笑っている。

※すべてにチェックが入るように心がけて生活しましょう。



水鉄砲

緊急調査!!

あなたは、#STAY HOME #おうち時間 どんなことをして過ごしますか？

午前中は、家の掃除や畑の手入れをしていました。午後は、クッキーやホットケーキを作ったり、動画を見て運動をしていました。
1年2組担任 N先生

基本的にストレッチ、筋トレ、ダンス(自宅)や家の物の掃除(10分程度)に運動(10分程度)をしていました。
(1991年、Eダンスアワード中心)
6.7組 H先生

断捨離・マスク作り
作り置き食材をつくる
フードロスのないように料理
衣替え I.C-

早寝早起

2年2組 担任 Y

身の回りの充実
(料理 学習机の1x17...1x17)
2年3組 担任 S

そうじ、洗たく、ご飯づくりなど家事の手伝い
2年4組 担任 T

室内で筋トレと手芸(マスクやミサンガ)をしています。
3年4組 担任 S先生

漫画を読んだりしています。漫画から学ぶことで、実はたくさんあるのです。
2年2組 担任 Y先生

マスク作りと「ワーキング」楽器の演奏、家の大整理をしています。
3年0組 担任 Y先生