

保健だより れんきゅうちゅう 連休中、こころとからだのリフレッシュ!!

相馬支援学校保健室 NO. 2

しんがっき はじ 新学期が始まってそろそろ1ヶ月ですが、みなさん疲れていませんか？5月1日（土）～
 ごがついつか すい 5月5日（水）まで連休になります。連休中に、こころとからだをゆっくり休めて、5月
 むいか もく 6日（木）には元気に登校できるようにしてくださいね。

はる
「春バテ」していませんか？



「夏バテ」はきいたことがあるけれど、「春バテ」^{check} **こんな症状はありませんか？**

はよくわからないという人も多いと思います。

春は、一年のなかでも寒暖差が大きい時期です。

さらに、進学などで新しい友だちや先生との
 出会い、生活環境の変化などが多い時期でもあり
 ます。このような変化が原因になっておこる心
 とからだの不調を「春バテ」といいます。

- からだがだるい
- やる気がでない
- 朝、なかなか起きられない
- イライラする
- 昼間、眠くなる
- 夜、眠れない

※ ひとつでもあてはまるものがあれば
 春バテしているかもしれません・・・

朝おきたら、朝日を
 をあびる。そして、
 しっかり朝ごはんを
 たべてからだをあた
 ためる



春バテ対策には温活！

お風呂でゆっくりあたたまる。シャ
 ワーだけですませないで、湯船につか
 ってね。寝る前に、蒸しタオルや温熱
 アイマスクで目もとをあたためるのも
 いいですね。



朝晩の気温差が大
 きいので、からだを
 冷やさないように
 注意しましょう。
 首、腰、おなか、太
 ももなどをあたため
 るといいですね。

コロナ対策もしっかり
 (裏面をみてね)



相馬支援学校YouTubeで
 からだを動かしてね



新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をおねがいします

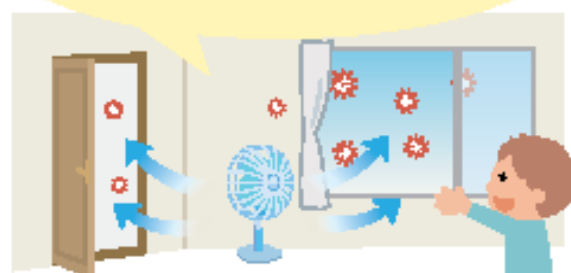
「密閉」「密集」「密接」しない!

●「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意!

他の人と
十分な距離を取る!



窓やドアを開け
こまめに換気を!



屋外でも密集するような
運動は避けましょう!
少人数の散歩や
ジョギングなどは大丈夫



飲食店でも距離を取りましょう!

- ・ 多人数での会食は避ける
- ・ 隣と一つ飛ばしに座る
- ・ 互い遠くに座る



会話をするときは
マスクをつけましょう!



電車やエレベーターでは
会話を慎みましょう!



厚生労働省フリーダイヤル

厚生省 コロナ

検索

0120-565653



