

より丁寧に、念入りに。 中間テストまでは特に意識して 感染症予防をしよう

学校が再開して数日が経過。みんなそれぞれに現状を受け止めて、これまで通りの日常を過ごしてくれ、ほっとしています。いつ誰が感染してもおかしくない感染症だと理解していましたが、当事者となってより強くそう感じます。

全校生の誰もがこれまでと同じように、勉強して、友だちと話をし、部活もして、安心して学校生活を送れるように。誰を責めるでもなく、お互い大切に出来る関係でいきましょうね。安定のためには「日常」に戻ることが大事なのです。

先日よりフェイスシールドを着用し始めました。フェイスシールドには、相手からの飛沫が目に入るのを防ぐ効果がありますが、着用することで、反射して黒板が見えにくかったり気分が悪くなったりする人もいます。人によって体調や感覚は異なりますので、自分が正しいと思うことを相手に押し付けないようにしましょうね。



＊＊私の・〇〇家の 心とからだの整え方・オススメ健康法 ～4組～＊＊

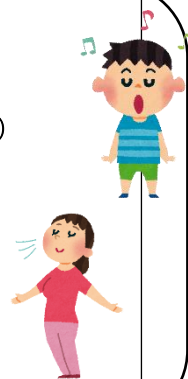
今回は、4組の特集です！今回も、それぞれの健康法について、「わかる…」「なるほど」など、自分なりの考えを持った上で、読んでください。私もみなさんの方法を取り入れさせてもらっています♪コロナ禍の今、とても参考になります。

《1-4》

寝る・睡眠	4名
特になし	4名
早寝・早起き	2名
バランスのとれた食事	2名
野菜を食べる	2名
ゲーム	2名
湯船につかる	2名



- ・バランスボール
- ・カラオケ
- ・泣く
- ・推し事（何か分からなかったので調べました！推しを応援することだそうです）
- ・夜に散歩をする（←暗くなってきたので、時間帯を考えたり家族と一緒に歩いたりしてね）
- ・鼻を洗う（←インタビューしました！詳細は後日）
- ・ごろごろ
- ・グラノーラヨーグルトを食後に食べる
- ・休日ゆっくりする
- ・読書
- ・ピアノを弾く
- ・早寝早起き朝ごはん
- ・お風呂でお湯につかりながら足をのばします。気持ちいいです(*^^*)
- ・深呼吸、瞑想



《2-4》

寝る・できるだけ早く寝る	4名
早寝・早起き・朝ごはん	2名
手洗い	2名



- ・何と言っても、よく寝てよく食べる事
- ・牛乳を飲む
- ・〇〇家のオススメ健康法は、朝昼の花壇の水やり（植物とのふれあいて癒されますよね）
- ・夜、歯みがきの前にヨーグルトを食べる
- ・「寝る」嫌なことがあっても、しんどくても、寝たらだいたい直ります
- ・音楽を聞いてリラックスする
- ・ゆっくり休んでやる時はやる！
- ・ごはんはきちんと食べる
- ・健康なものを食べる



《3-4》

よく寝る	4名
手洗い・うがい	3名
ストレッチ	3名
音楽を聞く	3名
友だちと話をする	3名
音楽を聞きながら何かする	2名
水分補給	2名

- ・規則正しい生活以外あるか！
- ・早寝早起き
- ・栄養満点の食事！（納豆を食べるなど）
- ・3食しっかり食べる
- ・子どもは11時には寝る
- ・好きな事をする
- ・好き嫌いせずに「主食・主菜・副菜」などをバランスよく食べる
- ・朝起きたら水を飲む
- ・毎朝コーヒーを飲む

