



※お子さんと一緒に
お読み下さい。

～がんばっている、福岡っ子のみんなへ～

新型コロナウイルス感染症の予防のために、学校がお休みになっ
て、2週間がたちました。みなさん、毎日元気にすごしていますか？
外へ出かけるきかいがへり、おうちですごす時間が多くなったと
思います。お手伝いをする人、勉強をする人、体をうごかす人、み
なさんそれぞれ考えてすごしていると思います。いつもと違うこと
が日常となりつつある中、よく頑張っていますね。まずは、頑張っ
ている自分や、まわりの人をたくさんほめてあげましょう。



こころ からだ けんこう

心と体の健康チェック

みなさんの心と体はどうかな？チェックしてみましょう。

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> あたまやおなか | <input type="checkbox"/> 落ち着かない |
| <input type="checkbox"/> が痛い | <input type="checkbox"/> やる気がでない |
| <input type="checkbox"/> げりや便 | <input type="checkbox"/> いらいらする |
| <input type="checkbox"/> びぎみである | <input type="checkbox"/> 不安やあせりを感じる |
| <input type="checkbox"/> 食よく | <input type="checkbox"/> 悲しい感じがする |
| <input type="checkbox"/> がない | <input type="checkbox"/> 暗い気持ちになる |
| <input type="checkbox"/> ねむれない | <input type="checkbox"/> 何も(好きなことも) |
| <input type="checkbox"/> なんとなく | <input type="checkbox"/> やりたくない |
| <input type="checkbox"/> 体が | |
| <input type="checkbox"/> だるい | |
| <input type="checkbox"/> 息が | |
| <input type="checkbox"/> 苦しい | |
| <input type="checkbox"/> 目が | |
| <input type="checkbox"/> かすむ | |
| <input type="checkbox"/> 耳 | |
| <input type="checkbox"/> なりが | |
| <input type="checkbox"/> する | |

からだ

こころ



どうでしたか？チェックが入った人は心や
体がかかっているのかもしれない。
心と体のつかれをへらして、体のめんえ
き力(病気とたたかう力)を高めましょう！



ただ せいかつしゅう きそく正しい生活習かんで



めんえき力 (りよく びょうき ちから たか) を高めよう!

めんえき力とは、体の中に入ったウイルスや細きんなどから自分自身の体を守る力のことです。つかれがたまると、めんえき力は低下し、かぜなどの病気にかかりやすくなります。反対に、日ごろからめんえき力を高めておくと、たとえウイルスなどが体の中に入っても、病気になりにくくなったり、なったとしても軽い症状ですんだりします。

ポイントはすいみん・食事・運動!

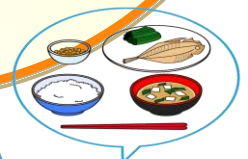
うんどう 運動

- 筋肉がふえて、体温が上がります。体温が上がると、めんえき力が高くなります。また、骨も強くなります。
- 体をうごかすことで、心が気持ちよくなります。ストレッチやラジオ体操でもOKですよ。



しょくじ 食事

- 朝ご飯を必ず食べましょう。ねむっていた体を自覚めさせ、一日の元気に活動できます!
- 赤・黄・緑の食品のバランスを考え、食事を取りましょう。
- おやつを食べ過ぎには注意しましょうね!



すいみん

- 体を大きくしたり、記憶を整理したりするのはねむっている間に行われます。低学年は9時、中学年は9時半、高学年は10時までに、早寝を心がけましょう。
- また、早起きをすることで、一日の生活のリズムが整いやすくなります。



メディアの
つかいすぎも
きをつけてね

病気にかからないために、手洗いやうがい、マスクの着用なども大切なことです。でもいくらそれらの予防を心がけても、みなさんの体自身が元気でなくては、ウイルスや病気とたたかえません。「きそく正しい生活をおくり、めんえき力を高めること」は、病気の予防の一番の近道かもしれません。

