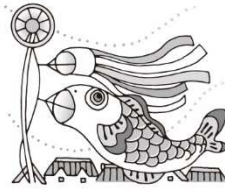


ほけんだより



R2.5.7
裏磐梯小
保健室

5月になりました。風が温かくなり、鳥のさえずりが聞こえ、北塩原村にもいよいよ春がやってきたことを実感しています。校庭の雪も溶けて、校庭で元気いっぱい運動する子どもたちの姿を見ることができると楽しみに待っています。

新型コロナウイルス感染症対策による休校が延長になりました。心配や不安で気持ちが暗くなってしまうようですが、明けない夜がないように、きっと日常に戻る日がやってきます。それまで、もう少しおうちの中でパワーを貯めておきましょう。

うらしょうげんきカレンダー5月!

4月に配付した、うらしょうげんきカレンダーは活用していただけましたか。休校延長に伴い、うらしょうげんきカレンダー5月バージョンを配付します。登校日やノーメディアデーを予定に記入しました。ぜひ毎日の規則正しい生活と体調管理にご活用ください。

各種健診問診票記入のお願い

5月7日(木)に脊柱側弯症・運動器に係る健康調査票と心電図受診録を配付します。6月の健診の際に使用します。5月18日までに記入し提出をお願いします。短い期間と限られた登校日の中、大変恐縮ですが、よろしくお願いいたします。

ウイルスの侵入をブロック!

新型コロナウイルス感染症の予防方法が様々なメディアで取り上げられています。それを目にするたび、かぜやインフルエンザの予防と同じだと感じています。感染経路は、飛沫感染と接触感染が多いようです。感染経路を断れば予防できるはずです。ほけんだより5月号の手洗いうがいの方法や規則正しい生活の仕方と併せて、実践してください。

マスク → **飛沫感染** から **ブロック**

カゼやインフルエンザに感染しているひとがせきやくしゃみをするとうイルスが飛び散り、みんなの口や鼻から入ってしまうかもしれません。

手洗い → **接触感染** から **ブロック**

みんなが触るところにはウイルスがいっぱい。汚れたままの手で鼻や口を触ると、手についているウイルスが体の中に入ってしまうかもしれません。

ウンパニ体操

鏡を見ながら表情筋を鍛えよう
1日20回を目安に

ウ~



目を大きく開き、「ウ~」と言いながら口をとがらせる

ン~



目をしっかりと閉じ、口も閉じて口角を上げて「ン~」。くしゃっとした顔をつくることを意識する

パッ



「パッ」と口を大きく開けて、息を吐き出す

ニッ!



笑顔の完成
下あごを上げて上下の歯をそっとかみ合わせて「ニッ!」

魔法の言葉「ウンパニ」!

連日のマスクの着用や、ステイホームであまり笑わない日が続いているのは、私だけでしょうか…。

口などを動かす筋肉である表情筋を動かす体操を紹介します。お子さんと一緒に声を出してやったり、マスクを着用したままこっそりやったりして、挑戦してみてください。笑顔はよく花に例えられます。ひまわりのようなだったり、タンポポのようなだったり笑顔の花も人それぞれです。自分なりの満開の笑顔を咲かせてください。

参考 朝日新聞 2015年5月18日
早稲田大学招聘研究員 菅原 徹