



ほけんだより

令和 8 年 8 月 28 日

氷見市立湖南小学校
保健室

この度の大雨により被害を受けられた地域の皆様に、心よりお見舞い申し上げます。本校全体では大きな被害に至らなかったものの、一部の地域での浸水や道路の冠水等ご家庭や地域によっては大変な思いをされたこととお察しします。また、激しい雷雨や避難勧告の通知等により、不安な夜を過ごされたお子さんやご家族も多かったのではないのでしょうか。

大きな不安や緊張のあとは、後から体調をくずしたり、気持ちが不安定になったりすることがあります。これは誰にでも起こるごく自然なことです。「このくらい大丈夫」と無理をせず、ご家庭でもお子さんの不安な気落ちを受けとめ、ゆったりと過ごす時間を大事にされてください。

また、衛生面の管理と緊張した心身のほぐしも早期の回復に有効です。ご家庭でもぜひ取り組んでみてください。

こころ 心をほぐす ストレッチ

① 肩の力をぬくストレッチ (3回繰り返す)

息を吸いながら、両肩をぎゅーっと耳に近づける。
息を吐きながら、一気に「すとん」と落とす。



② 背筋をのばすストレッチ

手を前で組み、息を吐きながら背中を丸める。
息を吸いながら両手を上にぐーっと伸ばし、ゆっくり吐きながら手を下ろします。



よぼう て あらかた 予防のキホン！手の洗い方

1 てのひらを あらいましょう



2 てのこうを あらいましょう



3 ゆびのあいだを あらいましょう



4 ゆびさきを あらいましょう



5 おやゆびを あらいましょう



6 てくびを あらいましょう



7 てをハンカチで ふきましょう



食事の前や
外出の後は
かならず手を
あらいましょう！

