

リラックスできていますか？

おうちの中^{なか}ですごすことが多くなり、なんとなく^{おほ}ストレスになっている人はいませんか？
 そんな時は、おうちの人と一緒に、呼吸法^{ひと いっしょ}やストレッチ^{こきゅうほう}を取り入れてみては。

腹式呼吸^{ふくしきこきゅう}で、脳^{のう}に酸素^{さんそ}をたくさん取り入れると、頭^{あたま}もすっきりして、からだの調子^{ちようし}を整える^{ととの}のにも効果^{こうか}がありますよ。

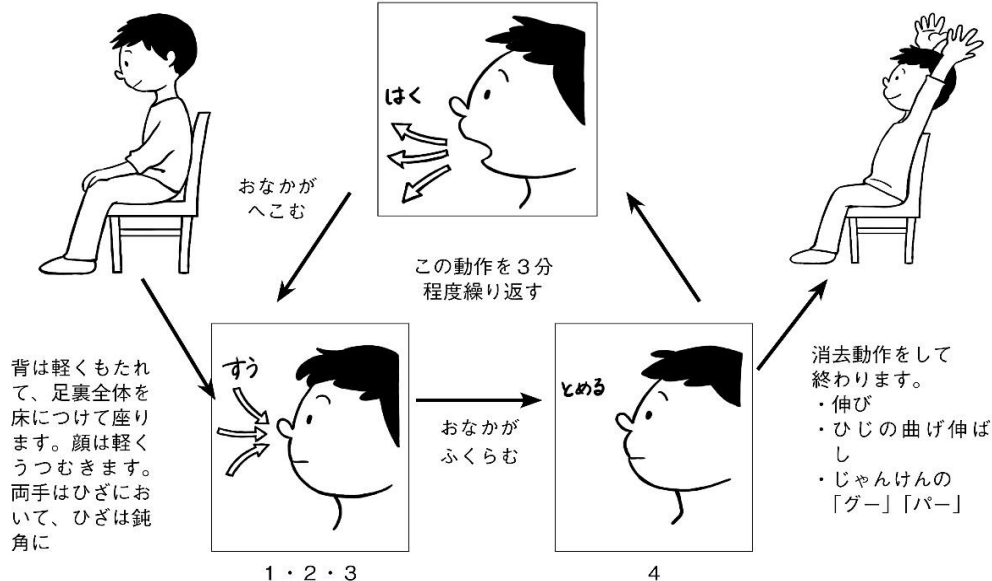
10秒呼吸法

腹式呼吸を取り入れたリラックス法です。

★ START

5・6・7・8・9・10

★ GOAL



朝^{あさ}の健康観察^{けんこうかんさつ}で、『元気^{げんき}です』と答え^{こた}たまみなさんも・・・

1つでも当てはまる人は、外出^{がいしゅつ}を控えてくださいね。

のどの痛み^{のどのいた}

せき^{せき}

発熱^{はつねつ}



保護者の方へ

お子さんの体調や生活の様子はいかがでしょうか？学校の登校再開に向けて、学校がある日と同じように、規則正しい生活ができるようにご協力をお願いします。

また、毎日健康観察を行うなど、お子さんの健康管理をよろしくお願いします。

◎ お子さんに発熱や風邪の症状が見られる時は、毎日体温を測定し、記録してください。

◎ 風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続いている

強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある

⇒ 「帰国者・接触者相談センター 024-534-4108」へご相談ください。

◎ ご家族等で新型コロナウイルス感染症が発生した場合には、学校へもご連絡を。