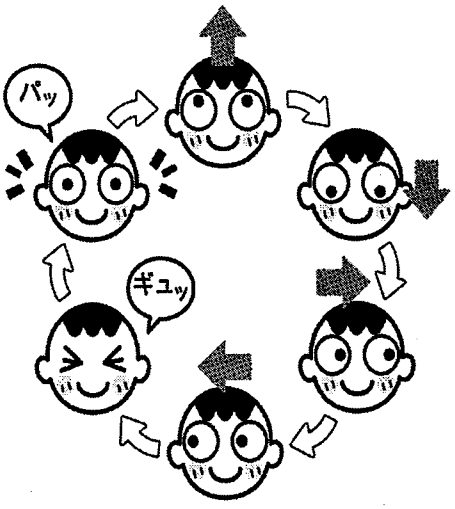
ほけんだより

令和２年３月６日
明智中学校

学校が臨時休校となって１週間が経過しました。みなさん体調はいかがですか？花粉症状のある人にはつらい時期かもしれませんね。

長いお休みが続きそうです。学校がある時と同じような生活リズム（早寝・早起き・朝ごはん）を送れるとよいと思います。明中手帳を使って規則正しい生活を心がけましょう。また、毎日の体温を記入することもお忘れなく。この機会に自分の平熱を知っておきましょう。

眼球体操を紹介します



眼球を動かして周りの筋肉をほぐす運動なのでやってみてください。血流もよくなりますよ。

【1】 軽く目を閉じ、リラックスしましょう。

【2】 まず、眼球をできるだけ大きく、時計回りに円を描くように回します。
ゆっくり丁寧に左右２回ずつ行います。

【3】 次は、上・下・左・右と眼球を動かします。その後、目をギュッと３秒間ほど閉じてパッと開きます。これを２回くり返します。
眼球のまわりの血流がよくなることを感じませんか？

目の体操を紹介しましたが、体を動かしてストレスをため込まないことも大切です。１日の生活リズムの中に、ストレッチや縄跳びの時間など体を動かす時間を取り入れてみてください。臨時休校中の家での生活の仕方についてお家の人と相談して過ごしましょう。

保護者の方へ

① かぜの症状や３７．５℃以上の発熱が４日以上続く
② 強いだるさや息苦しさがある

お子様も含め、ご家族でこのような症状のある方がいらっしゃる場合は、恵那保健所（26－1111）へ相談してください。また、学校にも連絡（54－2222）してください。よろしくお願いします。