

【児童の健康管理について】

福岡市立筑紫丘小学校

校長 入江 潔

現時点で1か月以上にわたり休校が続き、子ども達の心身の健康状態が心配されます。そこで、次の点についてお子様の健康管理をお願いします。

○ 運動不足・ストレスの解消のため、簡単な運動（ジョギング・散歩・縄跳び等）等を日常的に行うこと

「密集地でなく換気の良い所」「風通しの良い屋外」での運動はOKです。心身共にも良い有酸素運動の「ウォーキング」「ジョギング」などを行ってみてはいかがでしょうか。また、日光を浴びることで、気持ちがすっきりするという効果もあるようです。

○ コロナウィルス感染症に関する情報ばかりに気持ちを向けず、心の健康に留意すること

テレビやインターネットなどではコロナウィルス関連の情報があふれています。情報を得ることももちろん大切ですが、そのことばかりに気持ちを向けず、気分転換をしたり普段できない楽しみを見つけるなどしてお子様の心の健康を保つようご留意ください。

○ 早寝・早起き・朝ごはんの喫食を励行していただき、生活のリズムを整えること

休校中だからこそ、基本的な生活習慣の継続は重要です。日頃から取り組んでいた、「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣化の取り組みをお願いいたします。

※ お子様のメンタルヘルス上ご心配な点がある場合は、学校からスクールカウンセラーおよびスクールソーシャルワーカーにつなぐことができます。学校（教頭）までご相談ください。