

ほけんだより がっ 5月

令和2年5月1日
練馬区立開進第三小学校
校長 岡部 良美
養護教諭 佐藤 智美

まいにち けんこうかんさつ おこな
毎日、健康観察をしっかりと行いましょう！

新型コロナウイルスの影響で、臨時休校が続いています。
学校で勉強ができなかったり、お友達と遊ぶことができなかったり…。いつもと違う生活をしないで、ストレスや疲れがたまっている人もいるのではないのでしょうか。
しかし、このお休みはみなさんの命を守るための大切なお休みです。全員そろって元気に会える日を楽しみに、今は色々なことを少しだけ我慢して、お家で安全に過ごしましょう。



健康観察カードの記入はしっかりできていますか？
休校中も毎日欠かさずにしっかりと検温を行ってください。37度を超える熱がある、咳やのどの痛みなどの風邪症状がある、「あれ？いつもとちよっと様子がちがうかな？」と感じた時には、がまんせず、すぐにお家の人に言いましょう。

家でも学校でもできる コロナウイルスや感染症予防 (大切なこと)



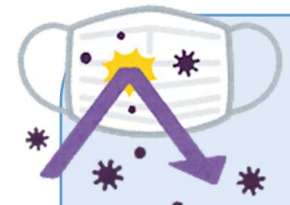
てあら 手洗い

ウイルスがついているところを触ると、自分の手にもウイルスがつきます。その手で物を食べたり、顔などを触ってしまったりすると、体の中にウイルスが入ってしまいます。水だけではなく、石けんを使ってよく洗いましょう。



かんき 換気

空気の入れ替えをすることで、空気中にたまっているウイルスを外に出すことができます。また、新しい空気を入れることで気分もすっきり、リフレッシュできます。



マスク

鼻や口にウイルスが入るのを防いでくれるだけでなく、他の人への感染も防ぐことができます。また、のどの乾燥を防いで、のどや器官をウイルスから守ってくれます。



すいみん 睡眠

体や心の疲れをとるのはもちろん、寝ることで、骨や筋肉を作り、免疫力を高める働きをもつ、「成長ホルモン」がたくさん出ます。(免疫力とは、病気と戦う力のことを言います。) 早寝早起きも心がけましょう！



しょくじ 食事

体をつくる赤、エネルギーとなる黄、調子を整える緑。3色それぞれに役割があります。元気な体をつくるために、バランスの良い食事は欠かせません。そして、朝・昼・晩と毎日3食食べましょう。



うんどう 運動

運動をすることで体力が付き、病気にかかりにくい体をつくることができます。また、夜ぐっすり眠れたり、心臓や肺などの内臓も強くなったりします。

せいかつ みだ 生活リズムは乱れていませんか？

きゅうこう つづ せいかつ みだ ひと
休校が続き、生活リズムが乱れてしまっている人もいるかもしれません。

いち かい せいかつ みだ ひと
1日3回のバランスのとれた食事・早寝早起き・適度な運動がとても大切ですが、

こんかい
今回はメディアとの付き合い方も、考えてみてほしいと思います。

がっこう はじ まえ いちどじぶん せいかつ みなお ととの
学校が始まる前にもう一度自分の生活を見直し、整えておきましょう。

ケータイ・スマートフォン 生活リズムが乱れる使い方はしない

ケータイ・スマートフォンを長時間利用していると、生活リズムが乱れます。健康を守るためにも、食事中、ふとんの中、入浴中などは、ケータイ・スマートフォンを使用しないようにしましょう。

食事中 ふうとんの中 入浴中

The illustration shows three scenarios where smartphone use is discouraged, each marked with a large 'X':
1. Eating (食事中): A person is sitting at a table eating, looking at their smartphone. A speech bubble with an envelope icon is next to them.
2. In bed (ふとんの中): A person is lying in bed under a blanket, looking at their smartphone.
3. In the bath (入浴中): A person is sitting in a bathtub, looking at their smartphone.

いま
今だからこそ・・・



かぞく たの かいわ へんきょう どくしょ など
家族との楽しい食事や会話、勉強、読書など

いつもはゆっくりできないことをして

リラックスしておうち時間を楽しめるように工夫してみましょう。

こ 子どもたちへ (公共財団法人ユニセフ協会ホームページより)

1 不安になるのは、当然のこと。

いつもとちがう 状況のなかで、悲しくなったり、不安になったり、混乱したり、イライラしたり思ったりするのは、当然のことです。あなたはひとりではありません。お父さんやお母さん、先生など信頼できる人と、お話ししましょう。疑問に思うことがあったら聞きましょう。正しい情報を聞くことは、あなたや家族、周りの友達を守ることにもつながります。

2 自分と周りの人を守るために。

石けんを使って、よく手を洗いましょう。20秒以上かけて洗うのが、効果的です。むやみに顔をさわらないようにしましょう。コップや食器、食べ物、飲み物、他の人とシェアしてはいけません。

3 一人ひとりが、感染を防ぐリーダーになろう。

咳エチケットや正しい手洗いなど、感染予防の方法を学んだら、おうちの人や友達、とくに弟や妹など小さな子どもたちに、その方法を見せて教えてあげましょう。

4 だれでも感染してしまう可能性があります。

新型コロナウイルス (COVID-19) には、誰でもかかってしまう可能性があります。住んでいるところや民族、年齢、性別、障がいなどは関係ありません。具合が悪くなつてしまった人に対して、非難するようなことを言ったり、いじめたりしてはいけません。

5 がまんしないで伝えてね。

もし身体や心の調子が悪くなったら、おうちの人や面倒を見てくれるおとなの人に伝えましょう。そして、身体の具合が悪いときには、外に出ずに家の中で過ごしてね。