



ほけんだより5月

ほけんだより第2号
令和2年5月11日
大府市立石ヶ瀬小学校

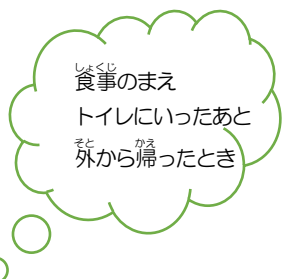
新型コロナウイルス感染症の影響で、いつもとは違う新年度のスタートになっています。みなさん、お元気ですか。今年は、1人1人が感染症予防をしっかりと行っていかなければならない1年になります。こまめに手洗いをする、マスクをつける、栄養や睡眠をしっかりとって体のめんえき力を高めるなど、自分でできることに取り組みましょう。

5月の保健目標 身のまわりをせいけつにしよう

自分の体や身のまわりをせいけつにしておくことは、新型コロナウイルス感染症の予防にもなります。



こまめに手洗いをする。



食事のまえ
トイレにいったあと
外から帰ったとき



ぬれた手はせいけつな
ハンカチでふく。



歯みがきをする。



1日1回お風呂に

はいる。



着替えのときは

せいけつな服に着替える。

休校期間中も、次のことに気をつけて生活しましょう

- 家にいるときも、健康チェック表を活用して、1日1回体温を測定しましょう。
- 休校の間も、毎日同じ時間に起きて、同じ時間に寝るようにして、生活リズムを乱さないようにしましょう。
- 1日3食、しっかりと食事をとりましょう。
- うらの「石ヶ瀬っ子めんえき力アップのすすめ」をじっせんしましょう。

いしせこ りょく 石ヶ瀬っ子めんえき力アップのすすめ

めんえき力とは、体^{からだ}のなかに入^{はい}ってきたウイルスを追い出す力^{りょく}のことです。もともと体^{からだ}に備^{そな}わっているものですが、そのときの体^{からだ}の状^{じょうたい}態^{たい}によって、めんえき力^{りょく}の強^{つよ}さは変^{へん}化^かします。こまめに手洗^{てあら}いをしたり、マスクをつけて、ウイルスが体^{からだ}のなかに入^{はい}るのを防^{ふせ}ぐことも大^{だい}事^じですが、それと同時^{どうじ}に、もしウイルスが体^{からだ}のなかに入^{はい}ってきても、それを追い出すことができるようにめんえき力^{りょく}を高^{たか}めておくことも大^{だい}切^{せつ}です。

バランスのよい食^{しょくじ}事^じをとる。

◎1日^{いちにち}3食^{しょく}、規則^{きそく}正^{ただ}しく食^たべましよう。

◎好^すき嫌^{きら}いをせずいろい^ろろな食^{しょく}品^{ひん}を食^たべるようにしましよう。



すいみん しつ たか 睡眠^{すいみん}の質^{しつ}を高^{たか}める

◎毎^{まい}日^{にち}、ねる時^{じかん}間^{かん}と起^おきる時^{じかん}間^{かん}を同^{おな}じにしましよう。

◎ねる1時^{じかん}間^{かん}ぐら^い前^{まえ}にお風^{ふう}浴^{よく}に入^いりましよう。

◎ねる前^{まえ}は、パソコ^{パソコン}ンやテレビ^{テレビ}などの光^{ひかり}をあびないようにしましよう。



てきと からだ うご 適^{てき}度^どに体^{からだ}を動^{うご}かす。

◎散^{さん}歩^ぽやなわとびなど、家^{いえ}でもできる運^{うん}動^{どう}をしましよう。散^{さん}歩^ぽの時^{とき}は、人^{ひと}との間^{かん}隔^{かく}をとりましよう。

今^{いま}の時^じ期^きは、家^{いえ}でもできる運^{うん}動^{どう}の動^{どう}画^がが多^{おほ}く公^{こう}開^{かい}されていま^いす。おうちの人^{ひと}と一^{いっ}緒^{しょ}に探^{さが}してみましよう。

◎家^{いえ}のそ^そう^うじを手^て伝^{でん}ったり、草^{くさ}取^とりをし^したりするの^のも、体^{からだ}を動^{うご}かすことにな^なるので、い^いですよ。



かじょう ス^スト^トレス^{レス}解^{かい}消^{しょう}をす

◎心^{こころ}のなかにあるモヤモヤやイライラなどのス^スト^トレスは、た^ため^めないよう^{よう}にしましよう。

◎時^{とき}々^{とき}、ゆ^ゆっ^くり深^{しん}呼^こ吸^{きゅう}をしましよう。

◎笑^{わら}うこと^{こと}で、体^{たい}内^{ない}のス^スト^トレスを減^へら^らす物^{ぶつ}質^{しつ}が多^{おほ}く作^{つく}られま^ます。お笑^{わら}い番^{ばん}組^{ぐみ}をみ^みたり、笑^{わら}う機^き会^{かい}を^を探^{さが}してみましよう。



休^{きゅう}校^{こう}期^き間^{かん}が長^{なが}くなり、がま^がん^んしな^しな^なけ^けれ^ればい^いけ^けないこと^{こと}も多^{おほ}くな^なって、不^ふ安^{あん}も大^{おほ}きくな^なってしま^まいますよ^よね。でも、みなさん^{みなさん}の今^{いま}の^のが^がん^んば^ばり^りは、少^{すこ}し先^{さき}の未^み来^{らい}につ^つな^なが^がりま^ます。そ^そし^して、今^{いま}の^の不^ふ自^じ由^{ゆう}な生^{せい}活^{かつ}の終^{おわ}わりへ^へと導^{みちび}いてく^くれるはず^{はず}です。

必^{かな}ず終^おわりは^はき^きま^ます。明^{あか}る^るい未^み来^{らい}が^がく^くる^るの^のを信^{しん}じて、一^{いっ}緒^{しょ}に^にが^がん^んば^ばりま^ましよう。

先生^{せんせい}たち^{たち}も、ま^また^たみなさん^{さん}と会^あえ^える^るの^のを^を楽^{たの}しみ^{しみ}に、今^{いま}、^をが^がん^んば^ばろう^うと思^{おも}いま^ます。