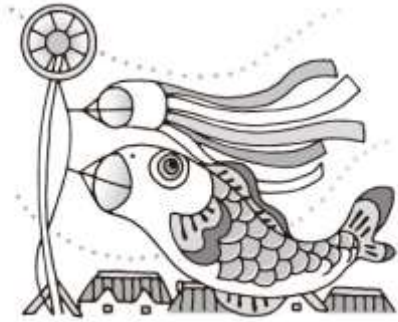


ほけんだより 5月

令和2年 5月1日
山王小学校 保健室



みなさんの体調はどうですか？

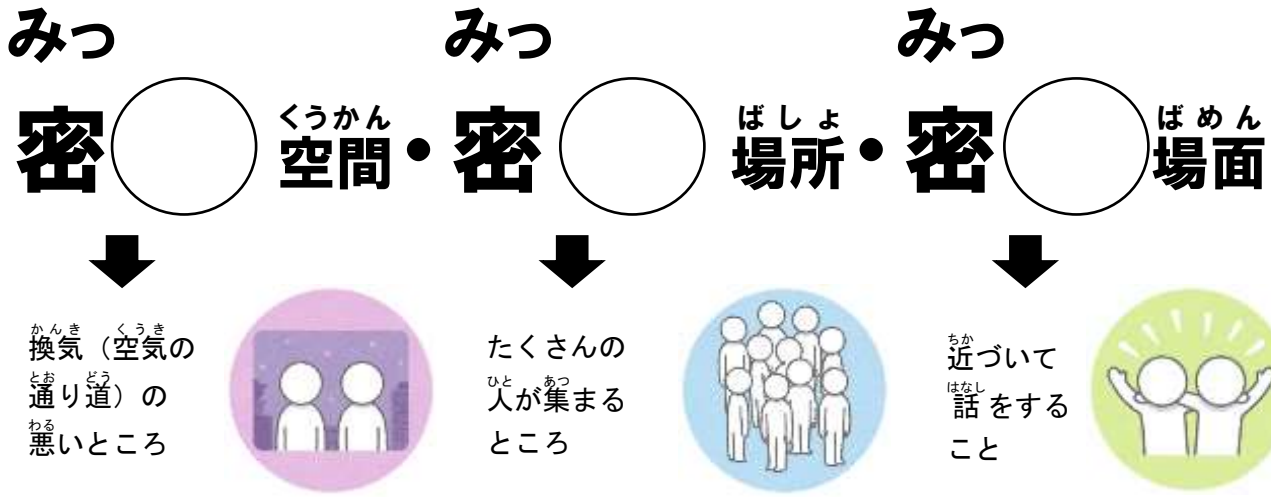
新型コロナウイルス感染症の予防のため、学校がお休みの日が続いています。今までにないことで不安に思う人も多いかと思いますが、みんなの命を守るためにたくさんの人が頑張ってくれています。

そろそろお家にいるのにあきてきちゃった・・・そんな人は、このほけんだよりを読んで、少しでも気分転換をしてください。

おうちのひとといっしょによみましょう

新型コロナウイルス (COVID-19) の感染を防ごう！ (答えは下にあります)

1 令和の常識？「3つの密(みつ)」を避けましょう。



2 感染を防ぐために気を付けることはなんでしょう？～O×クイズ～

- (1) 部屋で遊ぶときには窓やドアを1か所開けていればよい。
- (2) 人が多く集まる場所や密閉された(換気の悪いところ)場所にはいかないようにする。
- (3) 人と会話をするときは、近づいて話す。
- (4) マスクをするときは、あごにかけていれば、口や鼻が出ていてもよい。
- (5) みんなで使うものをさわった後や、トイレから出た後、食事の前には石けんで手をあらう。

3 安全に過ごすために注意すること

外出する場合は、道路の安全に気を付けて行動しましょう。

おうちに家族がいないときに、電話がかかってきたりお客様が来たりしたときにどうするか、おうちの人と話しておきましょう。

よぼう 予防のために、外に出るのはだめ？

「感染拡大を防ぐために、不要不急（その日にしなくてもよくて、急ぎではない用事）の外出はひかえてください。」と、テレビのニュースなどで聞いている人が多いと思います。

今は避けたほうがよい行動とは、

- ・大勢で買い物に行く ・ゲームセンター、カラオケなど密閉された空間に行く
- ・具合が悪い時に出かける ・友達と近づいて遊ぶ
- ・せきやくしゃみが出ている時にマスクをしていない

などです。

では、一步も外に出たらいけないのでしょうか？それはちがいます。

外に出て、太陽の光をあびると、病気とたたかう力（めんえき力）

を高くしてくれる、ビタミンDが体の中で作られます。

運動をすると、体をつくる骨や筋肉を丈夫にして

くれたり、夜ぐっすり眠れたり、たくさんのいいことがあります。

病気とたたかう力UP

すいみんの質UP

心も元気に

生活のリズムができる

外で遊ぶときは友達と1mくらいはなれましょう。

また、みんなが使う遊具などを使った後は手をあらうようにしましょう。

骨や筋肉量UP



相談したいことがある人は、おうちの人や、
学校の先生に電話をして聞いてみるのもいいですよ。
山王小学校:043-422-2811

ただ し かんが こうどう 正しく知って、考えて行動しよう！

新型コロナウイルス感染症の流行で世界の様々なニュースを聞きます。特に、病気にかった人や、病院で働いている人に対して、差別的な言動や、心ない行動をする人もいます。病院などで働いている人は、私たちのために病気とたたかってきています。もし、自分がほかの人からいやなことをされたらどう思うでしょうか？正しい情報を知って、思いやりをもって行動しましょう。

～保護者の方へ～

いつも本校の教育活動にご理解、ご協力いただきまして、ありがとうございます。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、長期にわたる休校が続いております。

見通しがもてない不安な情勢の中で、大人も、子供も様々なストレスを抱えていることと思いますが、子供たちが少しでも安心して過ごせるように、引き続き、ご家庭での温かい見守りをよろしくお願いいたします。

子供への対応に困ってしまった時や、悩みなどを感じた場合には、遠慮なく学校（教員やスクールカウンセラー）にご相談ください。（422-2811）

なお、学校以外でも、心の相談窓口なども設置しておりますので、ご確認ください。

