

ほけんだより

令和2年4月20日
千代田東部小 保健室

新学期が始まり、またみなさんの元気な姿を見ることができ、嬉しく思っていたところ、再び休校となりとてもさみしいです。しかし、これはみなさんの健康、命を守るためのお休みです。家での過ごし方に注意して、また元気に5月に会いましょう！



かんせんしょうよほう おうちでできるコロナウイルス感染症予防

どうして大切なの？これをすることでどうなるの？



てあら 手洗いはどうして大切なの？

ウイルスがついているところをさわると、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、顔をさわると、からだの中にウイルスがはいってきてしまいます。石けんをつけてしっかり洗いましょう。（おねがいかめさん♪を思い出してね！）

すいみん 睡眠はどうして必要なの？



からだや心のつかれをとるのはもちろん、寝ることで、骨や筋肉をつくったり、免疫力（病気とたたかう力）を高めるはたらきをもつ「成長ホルモン」がたくさん出たりします。



かんき 換気はどうして大切なの？

空気の入れかえをすることで、空気中にただようウイルスを外に出すことができます。また、新しい空気をいれることで、気分もスッキリ、リフレッシュできますよ。

よ バランスの良い食事は どうして大切なの？



からだをつくる赤、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。元気なからだをつくるために、バランスの良い食事はかせません。



せき 咳エチケットはどうして大切なの？

くしゃみや咳がでると、ウイルスがまわりに飛んで、周りの人や家族にうつしてしまいます。マスクをしましょう。または、服のそでで口や鼻をおさえましょう。（手ではおさえません。）

たいおん 体温チェックはどうして 大切なの？



毎朝体温をはかることで、自分の体が元気かどうか知ることができます。もし37.5度以上の熱があったときには、家でゆっくり休みましょう。水分をしっかりとる、消化の良い食べ物をとるといいですね。