

# ほけんだより

西郷小学校  
保健室 No.11  
R3. 1. 27(水)

## 新型コロナウイルス感染症の予防のために

### わたしたちができること

私たちの住む佐賀県でも新型コロナウイルス感染症者数が増加しています。「自分には関係ない」とは思わずに、自分のこととして考えるようにしてくださいね。感染しない・感染させないために、私たちにできること…それは自分自身が感染症予防をてっしていることです。感染症予防の基本は「せっけんでの手洗い」、「マスクの着用」、「換気」です。学校だけでなく、おうちでもそれぞれ取り組んでいることだと思います。

西郷小では毎週月曜日に清潔検査があります。なぜ清潔検査があるのか、考えたことはありますか？この検査は小さなことのように思えますが、すべて健康な生活に必要なものです。月曜日だけでなく、「毎日できていることが当たり前！」になるよう、3学期を過ごしましょう。

#### 朝ごはんを食べます

朝ごはんを食べることで、脳に栄養がまわります。頭がスッキリして勉強に集中でき、運動でもパワーがはっできます。さらに胃腸が動きだすことで、うんちが出やすくなり、腹痛も防げます。1日を元気に過ごすための必要な食事です。

#### つめは短くします

つめの間は、手洗いで洗い残しが多いところ。短く整えられたつめは感染症の予防になります。また、つめが長いと割れてケガをする・相手にケガをさせてしまうこともあります。

#### 校内では上ぐつをはきます

くつ下のまま歩いているとすべって転ぶ、きけんな物をふんでしまうとケガをするおそれがあります。また、突然おこる災害などでひなんをするときにも、上ぐつをはいていることでより安全な行動につながります。上ぐつは、自分の命を守る大切なくつです。

#### はみがきをします

はみがきも風邪やインフルエンザなどの感染症予防になること、知っていましたか？実は、むし歯も感染症のひとつです。毎食後、ていねいなはみがきを行いましょう。

#### ハンカチ・ティッシュは持ち歩きます

手洗いの後はハンカチを使い、咳やくしゃみ、鼻水がでたときにはティッシュでふき取ります。また、ケガをしたときに手当てに使うこともできますね。かばんに入れたままにするのではなく必要なときすぐに取り出せるよう準備をしましょう。

#### 西郷小の清潔検査



3学期は本当にあっというま！毎日をみんなと元気に、楽しくすごせるよう、先生たちもとりくんでいます★★





放送委員会は、窓を開けて換気をしているクラスを毎朝チェックし、朝の放送で紹介しています。保健委員会は、感染症予防の方法について、お昼の放送で呼びかけています。委員会のみなさんのお仕事の頑張りもあって、今や全クラスが意識して取り組むことができます。(すばらしいことです★)

また、水分補給をするとのがうるおうので、感染症の予防になります。水筒を持ってきてこまめにお茶をのみましょう。マスクはなくなってしまうこともあるので、予備を数枚、ランドセルに準備しておくとう安心ですね。これからも全校で感染症予防に取り組んでいきます！

ありがとう

は魔法の言葉

**友** だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていませんか？感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出てきます。



**セロトニン**  
心のバランスを整える

**エンドルフィン**  
痛みを和らげる

**ドーパミン**  
やる気を出させる

**オキシトシン**  
幸せな気持ちにしてくれる

**体** の調子をよくするホルモンののおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？



# まちがいがし

おうちの人といっしょにやってみましょう！  
こたえは保健室前に掲示します☆

☆☆☆☆☆☆まちがいは7つ。全部見つけることができるかな？☆☆☆☆☆☆



しんがっき あさ はや はや せいかつしゅうかん とどの  
新学期になって朝はスッキリ早おきができていますか？まずは早ねをして生活習慣を整えましょう！