

すまいる

ほけんだより
古保利小学校 保健室
R2.4.23 Vol.2

ま コロナウイルスに負けないぞ！

新学期が始まり、みなさんの元気な顔を見ることができてうれしく思っていたところ、再び休校になってしまい、さみしい思いでいました。今日またみなさんが元気に登校してきてくれてほっとしています。また明日からしばらく休校となります。これはみんなの健康、命を守るためのものです。家の過ごし方に注意して、次の登校日に元気に会いましょう！

家でも学校でもできる コロナウイルス感染症予防！

手洗い



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。その手で何かを食べたり、顔をさわると体の中にウイルスが入ってしまいます。水だけでなく石けんを使ってしっかりと洗いましょう。

換気



空気の入れ替えをすることで、空気中に漂うウイルスを外に出すことができます。また、新しい空気を入れることで、気分もすっきりし、リフレッシュできますよ。

マスク



せきやくしゃみをしたときに、しぶきが飛び散るのを防いでくれます。また、のどの乾燥を防ぐためにも効果的です。

すいみん



しっかり眠ると、体や心の疲れがとれるのはもちろん、骨や筋肉を作ったり、免疫力（病気と戦う力）を高める働きをもつ成長ホルモンがたくさんです。



バランスのよい食事



体を作る赤（肉や魚）、エネルギーとなる黄（ごはんやパン）体の調子を整える緑（野菜や果物）。3色それぞれに役割があります。健康な体を作るためにバランスのよい食事は欠かせません。

運動



運動することで、体力がつき、病気にかかりにくい体を作ることができます。また、夜ぐっすりと眠れたり、心臓や肺、胃腸などの内臓も強くなります。

保護者の方へ～保健室よりお願い～

引き続き、毎朝の子どもたちの検温と健康チェックをお願いします。

5月以降も、本日配布しました健康観察カード（5月）に結果を記入し、登校日に学校に提出してください。発熱や体調がよくない場合は無理をせずおうちで休ませてください。
(その場合欠席ではなく出席停止となります。お休みされる場合は必ず学校に連絡ください。)

4月分は家庭で保管していただきますようお願いします。

（病院受診されることがある場合、病院にお持ちいただくとよいかと思います。）

