

# ほけんだより

## 臨時号

令和2年3月3日(火)  
丹波小学校 保健室

今週から3月が始まりました。昔の日本では3月のことを「弥生」と呼んでいました。「弥生」の「弥」の字には「いよいよ・ますます」という意味があり、「生」には「草木が生い茂る」という意味があります。寒い冬が終わり、草木に新しい芽が出始め、大きくなることを表しています。明日から始まる長い休み。世間では新型コロナウイルスによる肺炎が流行していますが、みなさんは「弥生」という言葉の様に大きく成長できるよう、1日1日を大切に過ごしましょう！



### \* 起きる時間と寝る時間を決めて生活しよう \*

起きるのが遅くなってしまっても、学校がある日の2時間以内には起きるようにしましょう。毎日の起きている時間と寝ている時間を考えて、長期休み中に守ることができそうな目標を下の枠に書いてみましょう！ゲームや動画も見すぎないようにしましょうね。

|                 |             |
|-----------------|-------------|
| お じ かん<br>起きる時間 | じ ぶん<br>時 分 |
| ね じ かん<br>寝る時間  | じ ぶん<br>時 分 |

### \* 1日3食をしっかりと食べよう \*

学校があるときは、おいしい給食を食べることができますが、学校がお休みになるとそういうわけにはいきません！だからといって昼ごはんを食べなかったり、朝ごはんを食べることを忘れてしまったりしてはいけませんよ。これを機会に、お家の方のごはん作りを手伝ってみるのもよいかもしれませんね。

### \* 体を動かそう \*

1日で合計して60分運動することを目安にしてみましょう。階段の上り下りや、家事を手伝いすることなど、日常生活のなかで体を動かすことも含まれます。楽しみながら行うようにしましょう！



## しんがた 新型コロナウイルスについて

### お家で気をつけてほしいこと

☆用がないのに人がたくさんいるところへは行かない

☆外から帰ってきたら手洗いうがいを忘れずに

☆せきエチケットをしよう

☆熱っぽい、かぜのような症状があるときは無理をしないで休もう

☆かん気をこまめにしよう

### お家の人がかん染したかも…と思ったら

厚生労働省では、1日に家族の中に新型コロナウイルスへの感染が疑われる時の「8つのポイント」を公表しました。

・部屋を分け、本人はなるべく部屋から出ないようにする

・世話はなるべくかぎられた人がする

・マスクをつける

・こまめに手を洗う

・かん気をする

・ドアノブなど、みんなが手を触れるところを消毒する

・汚れたりネン、洋服を洗濯する

・ごみは、すき間がないようしっかりと閉めて捨てる



新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルスの感染<sup>かんせん</sup>予防<sup>よぼう</sup>対策<sup>たいさく</sup>で一番<sup>いちばん</sup>大切<sup>たいせつ</sup>なのはなんだと思<sup>おも</sup>いますか？「みんなマスクのため<sup>みんな</sup>に時間<sup>じかん</sup>をかけて並<sup>なら</sup>んでいるニュースを見る<sup>みる</sup>し、マスクが一番<sup>いちばん</sup>だよ！」そう考<sup>かんが</sup>えているそこのあなた！その考<sup>かんが</sup>え、間違<sup>まちが</sup>っているかもしれませ<sup>ん</sup>ん！！新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルスには正<sup>ただ</sup>しい手洗<sup>てあら</sup>いが一番<sup>いちばん</sup>大切<sup>たいせつ</sup>と言<sup>い</sup>われています。もう一度<sup>いちど</sup>正<sup>ただ</sup>しい手<sup>て</sup>の洗<sup>あら</sup>い方<sup>かた</sup>を確<sup>かく</sup>認<sup>にん</sup>しまし<sup>ま</sup>しょう！



## ただ て あら かた 正しい手の洗い方



ながみずで、よく手をぬらした<sup>あと</sup>後<sup>せつ</sup>、石けん<sup>て</sup>をつけ、手のひら<sup>を</sup>をよくこすります。



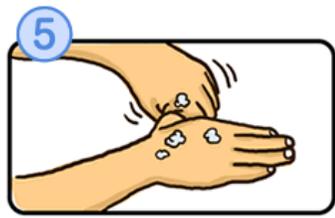
手の甲<sup>こう</sup>をのばすようにこすります。



ゆび先<sup>さき</sup>、つめの間<sup>あいだ</sup>を念入<sup>ねんい</sup>りにこすります。



ゆびの間<sup>あいだ</sup>を洗<sup>あら</sup>います。



おや親<sup>おや</sup>ゆびと手<sup>て</sup>のひらをねじり洗<sup>あら</sup>います。



てくび<sup>てくび</sup>もわすれず<sup>わす</sup>に洗<sup>あら</sup>います。



## ほけんきゅうしょくいんかい だいかつやく 保健給食委員会 大活躍！！

ことしいちねんがんば今年一年頑張<sup>がんば</sup>ってくれた保健給食委員<sup>ほけんきゅうしょくいん</sup>の活動<sup>かつどう</sup>を、写真<sup>しゃしん</sup>と共にふり返<sup>かえ</sup>りたい

おも  
と思<sup>おも</sup>います！

ほけんしゅうかい  
保健集<sup>かい</sup>会

インフルエンザについて、みんなにアンケートをとり、特<sup>とく</sup>徴<sup>てい</sup>や予防<sup>よぼう</sup>方法<sup>ほうほう</sup>などを発<sup>はつ</sup>表<sup>びょう</sup>しました！



たんじょうび きゅうしょく  
お誕生日給食

まいつきたんじょうびともだちせんせい毎月お誕生日の友達と先生に、お誕生日カードを作り、渡しました。

また、今年<sup>ことし</sup>は全員<sup>ぜんいん</sup>がハッピーバースデーを演<sup>えん</sup>奏<sup>そう</sup>できるように練<sup>れん</sup>習<sup>しゅう</sup>しました。

