

# げんき



令和2年5月12日 第3号  
大野原小学校 保健室



おうちのひと  
いっしょに読んでね。



だんだんとあたたかくなり、夏目くらい暑い日もありますね。でも朝夕の寒暖差で体調をくずしたり、冷たいものを飲みすぎて、お腹が痛くなったりしていませんか？休みが続き、生活リズムが乱れると、体力や免疫力も低下します。『早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち・運動』を心がけ、元気な毎日を過ごしましょう。毎朝の検温チェックも忘れずに！



## せけつにすごそう！



新型コロナウイルス感染症や他の病気から身を守るためにも、今のうちに正しい衛生習慣を身に付け、家でも学校でも実践できるようにしましょう。

### ハンカチとティッシュ



いつも持ち歩くようにね。とくにハンカチは毎日きれいなものを。

### お風呂



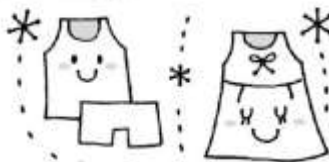
1日の汚れを落とし、からだも心もすっきりさせよう。

### 歯みがき



寝る前の歯みがきを忘れると、とくにむし歯になりやすいよ。

### 下着



毎日とりかえよう。汚れた下着は、汗を吸い取る力が減るよ。

### つめ



のびすぎていないかな？1週間に1回はつめのチェックを。

清潔な身だしなみは、自分だけでなく、まわりの人も気持ちがいいね。



### 手洗い



外から戻ったとき、トイレの後、食事の前には忘れずに。

### うがい



外から戻ったら、手洗いとセットでやろう。

### 「新型コロナウイルス感染症」を予防するために…

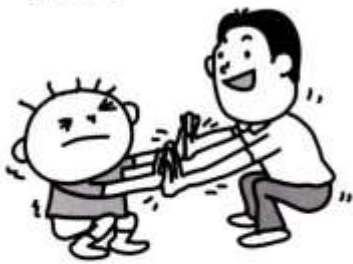
- ・ 30秒間以上、しっかり手洗い
  - ・ 洗った手は、しっかり乾燥+保湿
- 手が荒れると、手洗いの頻度が下がり、手荒れが改善すると手洗いの頻度が増えるという報告もあります。

「新型コロナウイルス感染症」については、新しい感染症のため、情報は、随時変わっている可能性があります。厚生労働省や日本小児科学会等、公的機関のものを参考にしましょう。みなさんと家族、地域の健康を守るためにも、正しい情報を知り、体調管理や感染予防に努めましょう。

# 子どもといっしょに体を動かそう！

## ●家の中の遊び <お相撲いろいろ>

- ・すわって
- ・手を使わずに



(足が動いたり、たおされたりしたら負け。)

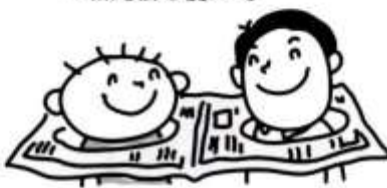


- ・タオルを使って



(タオルを引っ張り合って取ったほうが勝ち。取る前に、足が動いたら負け。)

- ・新聞紙を使って



(新聞紙が破れたほうが負け。)

## ●一石二鳥、家事も楽しんで

- ・休日には、いっしょに料理を



- ・家事を家族で  
分担して



「新型コロナウイルス感染症」により、非日常的な日々が続いています。大人同様、子どもたちにもストレスが様々な形で現れることがあります。

- ・眠れない
- ・お腹が痛い
- ・外に出られない
- ・怒りっぽい など



そうした反応を優しく受け止め、心配事に耳を傾け、言葉をかけて慰め、たくさん誉めてあげてください。

一緒に遊んだり、話したり、何かを作ったり…お互いがリラックスできる場をもちましょう。



自分の身を守るために、子どもたちを支えるためにできることは、下記にも掲載されています。

- 日本小児科学会  
「普段と異なる状況下における子どもの安心・安全のために」
- 日本ユニセフ協会  
「予防のためにできること」「子どもたち、保護者のみなさまへ」
- WHO  
「新型コロナウイルスから子どもの心を守る。WHO から世界中の保護者たちへ」
- NHK  
「特設サイト 新型コロナウイルス こどものニュース」



最近のわが家は、「スクラッチアート」「布絵手紙」「炊飯器ケーキ」に、はまっています。



みんなでのりこえましょう



新型コロナウイルス感染症については、

- NHK エンタープライズ「しんがたコロナってなんだろうな～子どものための新型コロナ予防」  
映像とともに、低学年児にもわかりやすくまとめられています。