ほけんだより5月

福山市立高島小学校　保健室

２０２０年（令和２年）５月

5月，暦の上ではもう夏です。汗ばむ日もありますが，朝晩は急に寒くなることも。下着を着たり，羽織るものを１枚持っておくなど，服で上手に体温調節しましょう。

3月からなかなか学校に登校できない日々が続いていますね。体の調子はどうですか？お家で過ごす日々に疲れは出ていませんか？感染症予防のためにも，毎日を楽しく過ごすためにも，まずは体と心の健康から！生活リズムを整えることが大切です。

新型コロナウイルスにかからないために

新型コロナウイルスが流行していますね。まだ世界的にわからないことの多い新しいウイルスですが，みなさんが自分の身を守るためにできることがあります。

☆マスクをする

新型コロナウイルスは感染していても症状が出ない人も多くいるようです。自分が感染しないためだけでなく，家族や友だち，大切な人たちにうつさないためにもマスクをつけましょう。

☆手洗いをする

体にウイルスが入るルートは２つあります。１つ目は，口や鼻からウイルスを吸い込んで体内に入ること。２つ目は，ウイルスのついた手で口や鼻，食べ物などにさわって体内に入ってしまうこと。手についたウイルスを手洗いで落とすことが大切です。

☆人が集まる場所に行かない

たくさんの人で集まると，自分で気づかないうちにウイルスに感染している人がいるかもしれません。多くの人と集まるのはやめましょう。また，室内の空気を入れかえる換気も必要です。

☆生活リズムをつくる

新型コロナウイルスは感染しても症状が出ない人，軽症ですむ人，重症になる人，さまざまいるようです。くわしい理由は分かっていませんが，大切なのは体をウイルスから守る免疫力です。強い免疫力をつくるためには，よく寝ること，バランスよく食事をとること，適度に運動することが大切です。

☆毎日楽しく過ごす

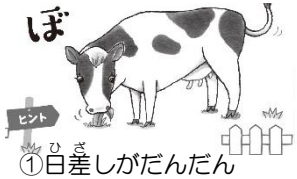
もう１つ免疫力を高めるために必要なことがあります。それは，元気な心。心と体はつながっています。未知の新型ウイルスや自宅での生活に不安なことが多いかもしれません。でも，大切なのは正しく怖がることです。こんな時だからこそ，自分の楽しみを見つけて，ストレスをためずに過ごしましょう。

ナゾトキの丘

気をつけたい３つのこと

ここは「ナゾトキの丘」。あたたかくなってきたこの時期に気をつけたいことは何かな？動物たちのヒントを見て，□に入る文字を考えよう。

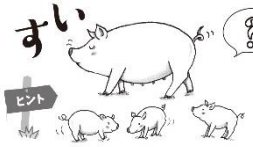
ぼ



ヒント

①日差しがだんだんつよくなってくるよ。外に出るときは□をかぶろう。

すい

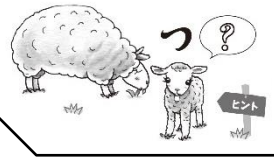


ヒント

ん

③そろそろ熱中症にも注意が必要。こまめに□補給をしよう。

つ



ヒント

②□がのびていると友だちにケガをさせるかも。手のひら側から見えたら切るサイン。

こたえ
①ぼうし
②つめ
③すいぶん