

# けんきもりもり

令和2年12月18日 大浦小学校 ほけんしつ ほけんだより



## びょうき よほうほう かくにん 病気の予防法を確認しよう

新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザの流行も気になる時期になりました。大浦小のみなさんは4月から手あらいやうがい、マスクを着けるなどの感染症対策をがんばっていますね。それでも慣れてくると気持ちがゆるみがちになってしまうことがあります。改めて予防法を見直して、この冬を乗り越えましょう。

### インフルエンザや新型コロナの症状

※無症状の場合を除く

	せき	ねつ	だるさ	ずつう	げり	のど	
新型コロナウィルス		平熱~ 高熱					... とてもよくある
インフルエンザ		高熱					... よくある
かせ		平熱~ 微熱					... ときに

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調がわるいな」と思ったらおうちの人や学校の先生に相談して早めに体を休めましょう。

### 病気を予防するために



#### 3つの「みつ」をさける

- ◎みつ接
  - ・・・近い距離で会話を
- ◎みつ集
  - ・・・多くの人が集まる場所
- ◎みつ閉
  - ・・・かん気がわるいところ



距離をあけることやマスクを着けること、かん気を十分にすることに気をつけます。常にかん気をするので、上着などで体温調節をしましょう。

#### 手あらいをする

さまざまな物に触れる手や指には、ウイルスがついている可能性があります。

- ①朝学校に来たとき
- ②外から帰ったとき
- ③給食の前
- ④そうじの後
- ⑤トイレの後
- ⑥共有のものを触った後



などには、必ず石けんで手をあらいましょう。

#### 規則正しい生活習慣

新型コロナやインフルエンザに負けない強い体を作るためには、規則正しい生活を送って、めんえき力(ウイルスから体を守る力)を高めることが大切です。

- ①早ね早起きで十分な睡眠
  - ②バランスのよい食事
  - ③休養やリラックス
  - ④適度な運動
- を心がけましょう。



# ふゆやす げんき す 冬休みも元気に過ごそう！



もうすぐ冬休みです。クリスマスにお正月、家族で過ごしたり、おいしいものを食べたりと待ち遠しい人も多いと思います。1年のつかれが出て体調をくずしてしまわないように、冬休みも生活リズムを整えて過ごしましょう。

<p>はやね・はやお 早起きをする</p>	<p>あき ひる よる 朝・昼・夜 しっかり食べる</p>	<p>ゲームは時間を決める</p>	<p>お手伝いをする</p>
<p>食べすぎに注意する</p>	<p>そと からだ うごかす 外で体を動かす</p>	<p>てあらいを わすれずにする 手あらいを わすれずにする</p>	

## なんて書いてあるのかな？

ドクター、ヨボーから手紙がとどきました。

冬を元気に過ごせるように、これを実行しよう

か	て	く	き	あ	め
ら	ど	お	い	せ	で
は	う	き	ち	い	ん
る	く	す	き	を	ま
や	き	び	っ	な	ね
ん	っ	は	け	え	ろ

Dr. ヨボー

クイズの答えが手紙を読む「かぎ」になるよ。

①～⑦の○に入る言葉は何かな？

☆ヒント 黒くぬりつぶす

クイズ

- ①くしゃみや○○はマスクでブロック
- ②ウイルスが体に入ろうとねらっているのは 目・○○・○○
- ③部屋のウイルスは○○○で追い出そう
- ④規則正しい生活で○○○○力を上げよう
- ⑤部屋のかんきは、対角線にある○○を開けよう
- ⑥外に出る時は首・手首・足首の3つの○○を 温めよう
- ⑦夜ふかししないではや○・○や○○

答えは保健室前ろう下の掲示物を見てね