

ほけんだより

5月

臨時休校特別号②



福島市立中野小学校

休校は、みなさんや家族の健康や命を守るためのお休みです。今までのすごしかたはどうでしたか？ 健康な生活ができなかった人は、今日から心を入れ替えてすごしましう。学校が再開したら、全員でまた元気に会いたいですね。そのために、自分の健康や体力を損なわないような生活のしかたを考えて下さいね。

かからない・ひろげない

すごしかたをしよう

病院など必要な外出以外は、
人の集まる場所に行かない。

おうちの人や買い物などに行かなければならないかもしれませんが、みなさんについて行かないようにしましょう。また、いっしょに住む家族以外の人とはなるべく会わないようにしましょう。

ウイルスから身を守る行動を家族全員で！

自分や、周りの人をまもるため、ウイルスを体に入れない・広げない工夫をしよう。



マスク
口や鼻に
さわらない



ていねいな手あらい



せきエチケット



1時間に1回のかんき

ウイルスにまけない体づくりをしよう。

体をまもる力を“めんえき力”といいます。めんえき力を高めることもたいせつです。



いいねむりをさまたげるIT機器は、使いすぎに注意してね！

めんえき力を高める3つの方法



赤・黄・緑バランスのよい食事を！



毎日運動して、元気に活動できる体力をつけておこう！

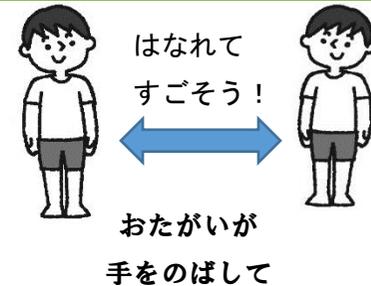
～ おうちのかたへ ～

休校期間が長くなっていますが、御家庭での様子はいかがでしょう？

健康チェックカードの結果を見ると生活習慣の乱れに大きな差が出ています。(合計点数も二倍近くの差が…)

学校再開後に、お子さまがスムーズに登校できるような過ごしかたをお願いいたします。また、体力・筋力の低下も心配されます。散歩やジョギング、なわとび等お子さまと目標などを決めて、ぜひ取り組んでみて下さい。

お子さまも、保護者の皆様も、健康に十分気をつけてお過ごし下さい。



はなれて
すごそう！
おたがいが
手をのぼして

とどかないくらいきょりをあけよう！
めやすは2メートル以上です。

子どもたちへ (公共財団法人 日本ユニセフ協会ホームページより)

① ふあんになるのは、とうぜんのこと。

いつもとちがう状況の中で、悲しくなったり、不安になったり、混乱したり、イライラしておこってしまったたりするのは当然です。あなたはひとりではありません。おうちの人や先生などしらいでできる人とお話しましょう。疑問に思うことがあったら聞きましよう。正しい情報を聞くことは、あなたや家族、周りの友だちを守ることにつながります。

② 自分と周りの人をまもるために。

石けんを使って、よく手を洗いましょう。20秒以上かけて洗うのが効果的です。むやみに顔をさわらないようにしましょう。コップや食器、食べ物、飲み物を他の人とシェアしてはいけません。

ニュースなどで正しい知識を

③ 一人ひとりが“リーダー”になろう。

感染予防の方法を学んだら、おうちの人や友だち、弟や妹など小さな子どもたちにも、その方法を見せて教えてあげましょう。

④ だれでも感染してしまう可能性があります。

新型コロナウイルスは、だれでもかかってしまう可能性があります。すんでいるところや民族、年齢、性別、障がいなどは関係ありません。具合が悪くなった人を、せめたりいじめたりしてはいけません。

⑤ がまんしないで伝えてね。

もし、体や心の調子がわるくなったら、おうちの人やめんどろをみている大人の人に伝えましょう。そして、体の具合が悪いときには、外に出ずに家の中ですごしてね。

保護者の皆様へ (公共財団法人 日本ユニセフ協会ホームページより)

① 正しい情報を得てください。

感染経路や症状、予防方法に関する正しい情報を確かな情報源から得ましょう。情報は日々更新されています。厚生労働省HPまたは福島市保健所のサイトをぜひこまめにご覧ください。

② 子どもたちの体調管理と感染予防を。

新型コロナウイルス感染症の症状は、一般的な風邪と酷似しています。もしお子さんの具合が悪くなったら、医療機関の指示に基づいて受診しましょう。学校にも伝えて下さい。お子さんには、わかりやすい言葉で状況を伝え、安心させてあげましょう。正しい手洗いの仕方や、咳をするときにはティッシュや肘で覆い、目や口を触らないという正しい衛生習慣を伝え、家でも学校でも実践できるように教えて下さい。

③ 子どもの心に寄り添ってください。

非日常の中で、子どもたちのストレスは様々な形であらわれます。眠れなくなったり、おなかが痛くなったり、引きこもりがちになったり怒りやすくなるお子さんもいるでしょう。お子さんの心配事に耳を傾け、慰め、たくさん褒めてあげて下さい。可能なら、遊んだり、リラックスしたりする機会を作して下さい。年齢に応じた情報を与え、今社会で何が起きているのか、自分の身を守るために何ができるのかを話してあげましょう。

STOP! コロナ!

正しく理解して
予防しましょう。

