

# ほけんだより



5月も半分が終わりました。オンライン授業での学習、頑張っていますか？6月からの学校再開に向けて家で皆さんに頑張ってもらいたいこと、学校が始まったら気を付けてほしいことを載せたいと思います。

## ～学校再開に向けて、今すべき事！～

一番大切なことは、新型コロナウイルスをはじめとする様々なウイルスや細菌に感染しないよう、**体の抵抗力を高めること**です。自粛の毎日で、運動不足やストレスなどから、体の抵抗力は少し落ちてしまっているかもしれません。学校が再開した後、毎日元気に登校できるよう今からしっかりと体調管理に努めましょう！

### 体の抵抗力を高めるためには？

適度な運動

質の良いバランスの取れた食事

十分な睡眠

が大事！

#### ①適度な運動をしましょう！

体温を上げると免疫力がアップすると言われています。体を温めるために欠かせないのが運動です。YouTube で多くのアスリート達が、自宅でする簡単なトレーニングをアップしています。無理をせず、自分のペースで適度な運動を生活の中に取り入れましょう。



#### ②質の良いバランスの取れた食事を取りましょう！！

バランスの良い食事とは、エネルギーが適切に必要な栄養素が適量ふくまれている食事のことです。ポイントは、主食・主菜・副菜を揃えることです。

- ・主食(ご飯、パン、麺類)
- ・副菜(野菜・きのこ・いも・海藻料理など)
- ・主菜(肉・魚・卵・大豆料理など)
- ・牛乳・乳製品
- ・果物



#### ③十分な睡眠を取りましょう！！！！

心も体も昼間の緊張から解放され、心底リラックスしているのが睡眠中です。良い睡眠をとるためには、毎朝決まった時間に起きることも大切な要素のようです。学校再開に向けて、起きる時間も各自で決めて、起きられるといいですね。



# ～学校再開後、心がけて欲しい事！～

## 朝の健康観察

## 感染予防対策

### 朝の健康観察を忘れずに！

- ・必ず、毎朝検温を行い、体温とその日の体調を健康観察票に記入をして持参してください。
- ・発熱、風症症状があるなどの場合は、無理をせず自宅で休養しましょう。
- ・昇降口で手指消毒をしてから教室へ行き、健康観察票を提出してください。



### 感染予防に努めましょう！！

新型コロナウイルス感染症は**飛沫感染**と**接触感染**が感染源と考えられています。一人一人が感染症対策に心がけましょう！

#### ※手を洗いましょう！

#### ～手洗いは命を守ります！～

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに石鹸で手を洗いましょう。手洗いの後は自分のハンカチで手をふきましょう！また、手指消毒もこまめにしましょう！



#### ※マスクを着用し、咳エチケットを守りましょう！

咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュハンカチ、袖、ひじの内側などを使って、口や鼻をおさえることです。マスクは必ず着用しましょう！



#### ※その他気を付けてほしいこと！

- ①教室の窓は全開にしておきましょう。
- ②人と会話するときは、距離をおいて話しましょう。
- ③お弁当を食べる時は、向かい合わないで前を向いて食べましょう。
- ④鼻水、唾液などがついたティッシュは、ビニール袋に入れて密閉して縛りゴミ箱に捨てましょう