

# \* ほけんだより \* 5月 \*

令和2年5月7日(木)  
台東区立東泉小学校  
校長 佐藤 貴生  
養護教諭 土田 真紀

新年度が始まっているのに、みなさんの元気な顔を見たり、声を聞いたりすることができずとてもさみしいです。しかし、これは、みなさんやみなさんの大切な人たちの健康・命を守るためのお休みです。家での過ごし方に注意して、学校再開の時には笑顔いっぱい会いましょう。



保健室の土田真紀です。みなさんが、心も体も元気に学校生活を送れるように、お手伝いします。よろしくお祈りします。

家でも学校でもできる コロナウイルス感染症予防

どうして大切なの？これをする事でどうなるの？予防行動が必要な理由について説明します！

## つめが爪をつかって、つめの中まできれいにしよう！！

### 手洗いはどうして大切なの？

ウイルスがついているところをさわると、自分の体にもウイルスがつきます。その手で物を食べたり、顔まわりをさわると、体の中にウイルスが入ってきてしまいます。水だけでなく石けんをつけて、しっかり洗いましょう。



### 睡眠はどうして大切なの？

体や心のつかれをとるのはもちろん、寝ることで、骨や筋肉を作ったり、免疫力（病気と戦う力）を高める「成長ホルモン」がたくさん出ます。



### 換気はどうして大切なの？

空気の入れ替えをすることで、空気中に漂うウイルスを外に出すことができます。また、新しい空気を入れることで気分もすっきり、リフレッシュできますよ。



### バランスの良い食事はどうして大切なの？

体をつくる赤、エネルギーとなる黄、調子を整える緑。3色それぞれに役割があります。元気な体をつくるために、バランスのよい食事は欠かせません。

### マスクはどうして大切なの？

顔をさわる回数が増えるため、鼻や口に、ウイルスが入るのを防いでくれます。また、ほかの人への感染を防ぐことができます。



### 運動はどうして大切なの？

運動をすることで体力が付き、病気にかかりにくい体をつくることができます。また、夜ぐっすり眠れたり、心臓や肺、胃腸などの内臓も強くなります。



世界中で感染が広がっている新型コロナウイルス感染症。現在、日本をはじめ世界各国で感染者が増えています。

様々な情報にあふれ、不安が高まりますが、正確な情報を選ぶ力を身につけ、できることから感染予防に取り組みましょう。一人一人が予防を意識することがとても大切です。

～STAY HOME, SAVE LIVES～



# ウイルスに<sup>ま</sup>負けない<sup>からだ</sup>体をつくろう！！



先日、「緊急事態宣言」が延長されました。家の中にいることが多くなると、生活リズムが乱れやすくなり、体を守る免疫機能が落ちやすくなります。

「早ね・早起き・朝ごはん」など生活リズムを整えることを心がけ、ウイルスなどの病気に負けない体づくりをしましょう。



## ★★★一週間、生活見直しチャレンジ★★★

今後の様子を見て、健康生活カードの取り組みを実施する予定ですが、今、どんな生活を送っているか一度見直してみましよう。それぞれできたところはチェックを書いたり、シールをはったりしましょう。

|                               |   |   |   |   |   |   |   |
|-------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| スタートの日は<br>自分で決めよう            | / | / | / | / | / | / | / |
| 昨日の夜は、9時(低学年)・10時(高学年)までにねた   |   |   |   |   |   |   |   |
| 7時までに起きた                      |   |   |   |   |   |   |   |
| 勉強をした                         |   |   |   |   |   |   |   |
| お手伝いをした                       |   |   |   |   |   |   |   |
| テレビやスマホのゲームの時間をいつもより30分以上短くした |   |   |   |   |   |   |   |



保護者の方へ

### \*健康診断・保健調査について\*

例年4月から6月にかけて行われている各種定期健康診断の日程は、学校再開後に実施を予定しています。日程が決まり次第、ほけんだよりでお知らせさせていただきますので、ご確認ください。

学校保健安全法施行規則により、定期健康診断は本来、6月末までに実施されますが、新型コロナウイルス感染症に関する休校措置により、今年度は年度末までの実施となります。実施の際は、会場の換気、消毒、マスク着用など感染対策に努めてまいります。

後日、各種保健調査資料を配付します。円滑な健康診断実施のために、お子様の健康状態や既往歴等を把握するものです。必要事項を記入していただき提出のご協力をお願いいたします。



### \*校医の先生方の紹介\*

内科：田村 順二先生【田村胃腸科外科】      歯科：岩間 隆洋先生【岩間歯科医院】  
 眼科：森近 千都先生【もりちか眼科クリニック】      耳鼻科：浦尾弥須子先生【浦尾医院】  
 薬剤師：竹下 俊平先生【ひまわり調剤薬局】

