

ほけんだより

山梨県立ろう学校

保健室

2020.5

お家の人と一緒に読もう♪

コロナになんかに負けないぞ！特別号

新型コロナウイルスが全国的に流行していることで、臨時休校が続いていますが、今週から、分散登校が始まり、皆さんのとてもうれしそうな笑顔を見ることができ先生もとてもうれしいです。

来週からは、いよいよ学校が始まります。元気いっぱいにスタートできるよう、今のうちに生活リズムを整えましょう。



まいにち けんこうかんさつ
毎日、健康観察をしっかりと行いましょう！



けんこうかんさつ
～健康観察のポイントをおさえよう～

感染症予防検温カードの記入はしっかりできているでしょうか。休校中も毎日かかさずにしっかりと健康観察を行ってください。37度をこえる熱がある、せきやのどの痛みなどのかぜ症状がある、もしくは「あれ？いつもとようすがちがうかな？」と感じたときは、がまんせず、すぐにおうちの人に言いましょう。

はい、げんきです！



ぐっすり眠れましたか？

体温はいつも通りですか？

3食しっかりと食べましたか？

せき・くしゃみ・のどの痛みなどありませんか？

頭やお腹など、どこか痛いところはありませんか？

うんちは出ましたか？

おうちでできるコロナウイルス予防ってなんだろう？



どうして大切なの？これをするとどうなるの？

予防行動が必要な理由について説明するよ！

手あら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、自分の手にもウイルスがつきます。その手で食べ物を食べたり、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、せっけんを使ってしっかり洗いましょう。



すいみん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、ぐっすり眠ることで、体や筋肉を作ったり、免疫力（病気とたたかう力！）を高めたりするはたらきをもつ、「成長ホルモン」がたくさん出ます。休校中も、早ね早おきを心がけましょう。



かんき 換気はどうして大切なの？

ウイルスはしめきった「むんむん」したところが大好き。部屋の空気を入れかえることで、空気中にふわふわただよっている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。



バランスのよい食事はどうして大切なの？

体を作る赤の食品、エネルギーとなる黄色の食品、調子を整える緑の食品、3色それぞれに役割があります。元気な体を作るために、バランスの良い食事はかせません。もちろん、朝・昼・夜毎日3食しっかりと食べましょう。



マスクはどうして大切なの？

マスクは、鼻や口にウイルスが入るのを防いでくれます。それだけではなく、せきやくしゃみから出るウイルスを外に出さないため、ほかの人への感染を防ぐこともできます。また、のどの乾燥を防いで、のどと気管をウイルスから守ってくれます。



うんどう 運動はどうして大切なの？

運動をすることで体力がつき、病気にかかりにくい体を作ることができます。また、運動をして適度に体がつかることで、夜ぐっすり眠ることができたり、胃腸などの内臓も強くなります。

