

# ほけんだより 4月

家でも学校でもできる コロナウイルス感染症予防

**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触ると、自分の手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ったりすると、体の中にウイルスが入ってきてしまいます。石けんをつけて、しっかり洗いましょう。

**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スッキリ、リフレッシュできますよ。

**マスクはどうして大切なの?**

\* 鼻や口からウイルスが入るのを防ぐだけではなく、ほかの人への感染も防ぐことができます。また、のどの乾燥を防いで、ウイルスから守ってくれます。

突然の臨時休校から約2か月たちました。慣れない生活で体調を崩していませんか。一人一人ができる予防について考え、少しでも感染拡大を防ぐようにしましょう。

どうして大切な?これをすることでどうなるの?  
予防行動が必要な理由について説明するよ!



**睡眠はどうして大切なの?**

体や心の疲れをとるのはもちろんですが、寝ることで骨や筋肉を作り、さらに免疫力(病気とたたかう力)を高める働きをもつ「成長ホルモン」がたくさん出ます。



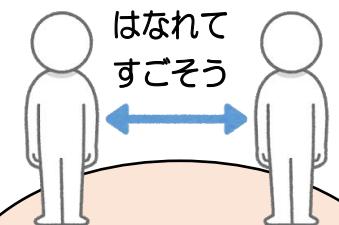
**バランスのよい食事はどうして大切?**

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。



**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、胃腸などの内臓が強くなったりします。



ソーシャルディスタンス  
ってなんだろう?

感染症を防ぐために、人混みを避けたり、家にとどまったりして、人との距離をとることを指します。

お互いに手を伸ばしたら届くぐらいの距離、少なくとも2メートルが目安だといわれています。ぎゅうぎゅう状態を作らないようにしましょう。