

* ほけんだより * 5月 *

令和2（2020）年 5月1日 大阪市立育和小学校 保健室

「あけましておめでとうございます！」の日から、5か月がたちました。みんなにとって、どんな5か月だったでしょうか。

今日も、新型コロナウイルスが広がらないように、みんなは、「元気いっぱい」であっても、学校をおやすみしています。たくさんがまんをしていますね。どうしておやすみしないといけないのか、うら面にかいています。おうちのひとと、よんでみてください。そして、ゴールデンウィークの過ごし方と、「はやね・はやおきさくせん」を考えてみてくださいね。

こんなことに心当たりはありませんか？

- ☐ なんとなくイライラしてしまう。
- ☐ やる気が出ない。
- ☐ 明るいきもちになれない。
- ☐ 体がだるい。
- ☐ 気分がすっきりしない。



そんなときは・・・

好きなことをする、はしゃいだりおどったりしてからだをうごかすなど工夫してみよう。
心やからだをやすませて、ストレスかいらしいことができるような過ごし方をしてみよう。
のんびりしたり、リラックスできていますか？ただうけいれるだけでも効果的！

☆7つのまちがいさがし☆※こたえはうら面

はやおきさくせん！



はやねさくせん！

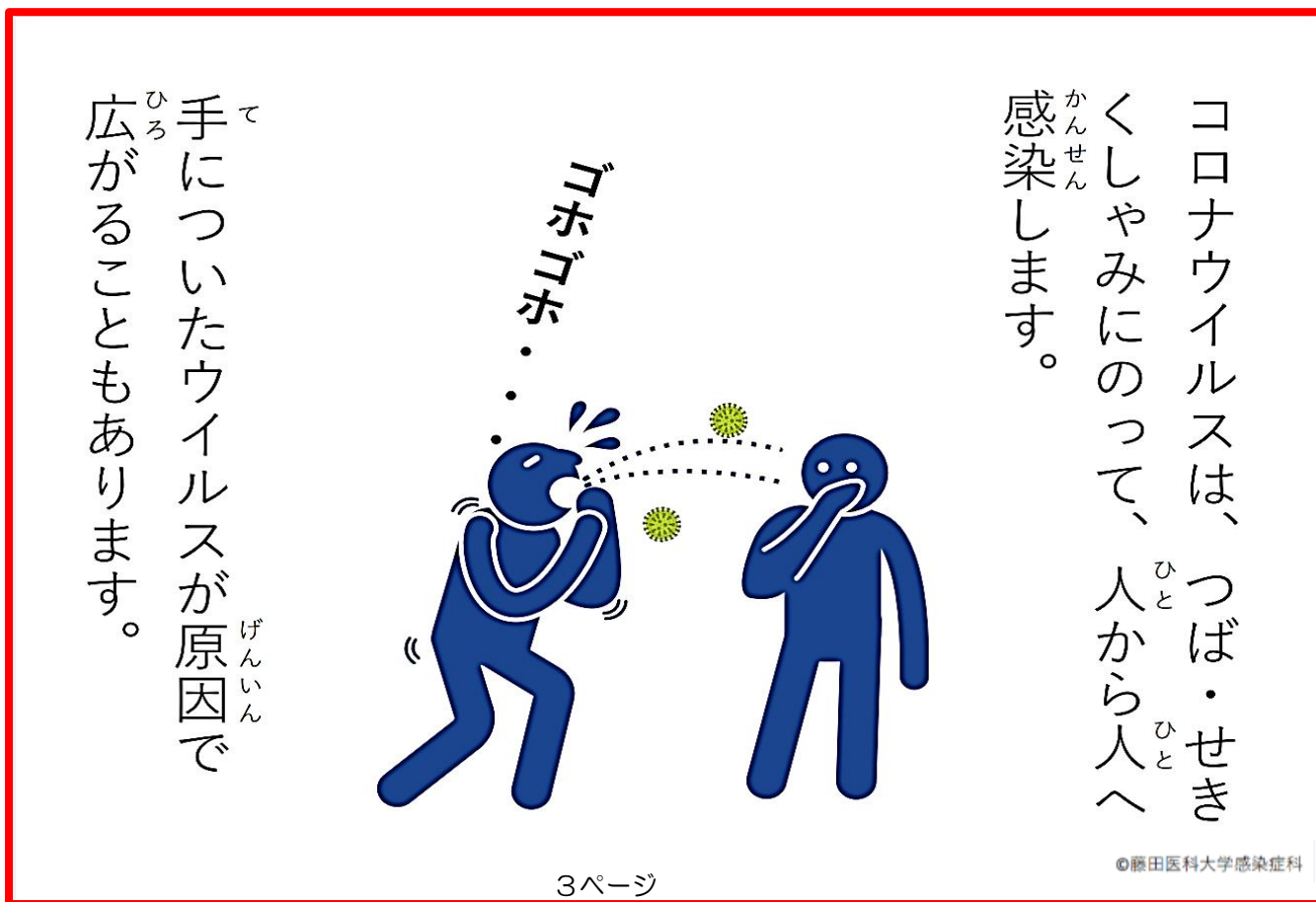
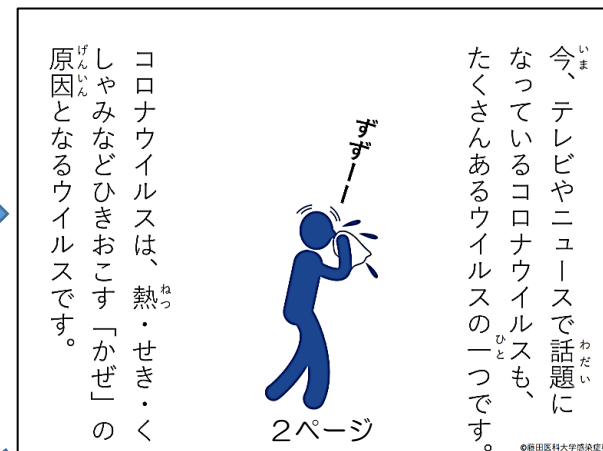
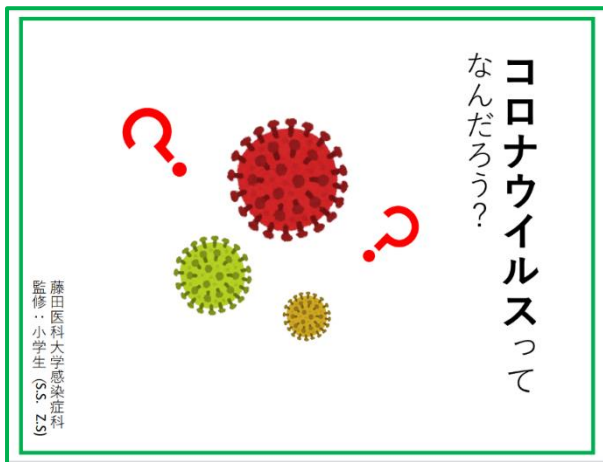


せっ
てあら
石けんでしっかり
手洗いせいけつに



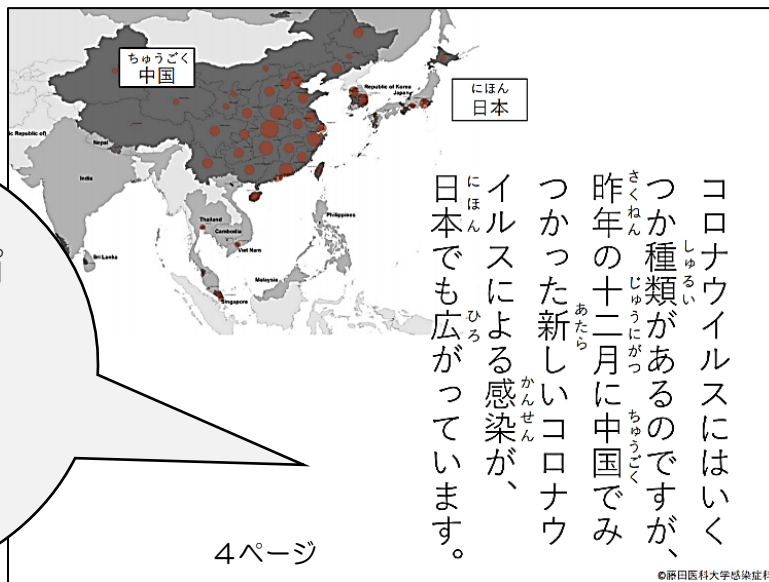
せっ
てあら
石けんでしっかり
手洗いせいけつに





つづき

これは、2020年3月
18日現在の状況で
す。今は、みんなが知っ
ているとおり、もっと
感染がふえています！



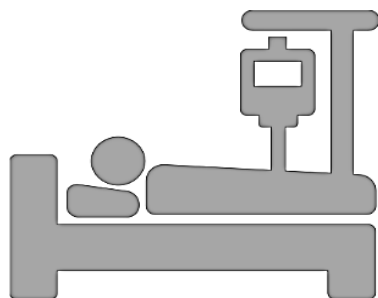
子ども
子供がウイルスに感染しても、
なにもおきない、またはちよつと
した「かぜ」くらいですむことが、
ほとんどです。



5ページ

©藤田医科大学感染症科

おも
重い病気になり、
命をおとすこと
もあります。



6ページ

しかし、おじいちゃんやおばあ
ちゃん、もともと病気のある人が、
この新しいコロナウイルスに
かかってしまうと大変です。

6ページ

©藤田医科大学感染症科

じぶん
自分を、家族を、みんなを守るた
めに、コロナウイルスを広げな
いことが大切です。
そのためにできることが
あります。



7ページ

できること・・・ **ちから** をあわせて ウィルス を やっつけること！ みんなの **ちから** が いま ひつよう です！


て **手** あらい ..
そと かえ
外から帰ってきたら、まずせっけん
てあ
手洗いを！ 手についたウィルスを
あら
洗いながす。

せっけんをつけて
しっかり洗う！

コロナウィルスやっつけるぞ
作戦①

8ページ

©藤田医科大学感染症科




せきエチケット..
せきやくしゃみがでるときはマスクを
つける。または、くしゃみやせきの時、
くち はな
口や鼻をハンカチなどでおおう。

せきやくしゃみといっしょに
ウィルスがとびちるのをふせぐ。

コロナウィルスやっつけるぞ
作戦②

9ページ

©藤田医科大学感染症科



もちろん・・・

3つの密は **NO!**

①密閉 **×**

かんき わる くうかん
換気の悪い空間

②密集 **×**

ひと おお あつ ばしょ
人が多く集まる場所

③密接 **×**

かお ちか かいわ
顔を近づけて会話

かぜをひいたら家で休む..
ねつ、はなみず、せきなどがある時は
そとにでず、家でゆっくり休む。

ちゃんと休むことが
大切です。

コロナウィルスやっつけるぞ
作戦③

10ページ

©藤田医科大学感染症科



家族みんなで、「コロナウィルス
やっつけるぞ」作戦をおこなって
ください。

コロナウィルスがひろがらないよう、
ひとりひとりが気を付けましょう。

11ページ

©藤田医科大学感染症科

