

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、「元気いっぽい」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。おうちの人と、よんでみてください。そして、ゴールデンウィークのすごし方と、「はやね・はやおきせん」を考えてみてくださいね。



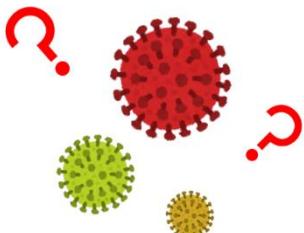
こんなことに心当たりはありませんか？
<input type="checkbox"/> なんとなくイライラしてしまう。
<input type="checkbox"/> やる気が出ない。
<input type="checkbox"/> 明るいきもちになれない。
<input type="checkbox"/> 体がだるい。
<input type="checkbox"/> 気分がすっきりしない。



そんなときは・・・
好きなことをする、はしごた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、ストレスかいじょうできるようなす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☆





コロナウイルスって なんだろう?

監修: 藤田医科大学感染症科
監修: 小学生 (SS)

ウイルスは目にみえないくらい小さくて、ヒトや動物に感染して、いろいろな病気の原因になります。



1ページ

みなさんは、ウイルスって知っていますか?

©藤田医科大学感染症科

コロナウイルスは、熱・せき・くしゃみなど引き起こす「かぜ」の原因となるウイルスです。



2ページ

今、テレビやニュースで話題になっているコロナウイルスも、たくさんあるウイルスの一つです。

©藤田医科大学感染症科

手についたウイルスが原因で広がることもあります。



3ページ

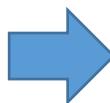
コロナウイルスは、つば・せきくしゃみにのつて、人から人へ感染します。

©藤田医科大学感染症科

7つのまちがいさがしこたえ



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！

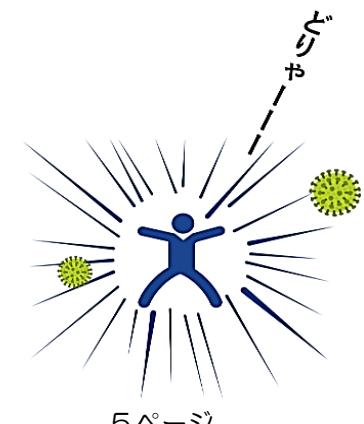
中国
日本

コロナウイルスにはいくつか種類があるのですが、昨年の十二月に中国でみつかった新しいコロナウイルスによる感染が、日本でも広がっています。

©藤田医科大学感染症科

4ページ

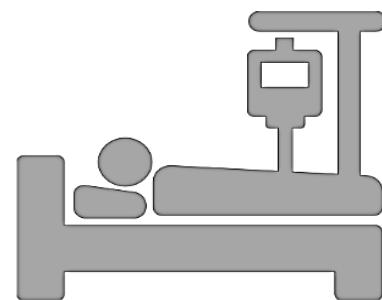
子供がウイルスに感染しても、なにもおきない、またはちょっとした「かぜ」くらいですむことが、ほとんどです。



この新しいコロナウイルス。小学生は苦手みたいです。

©藤田医科大学感染症科

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るてしまうと大変です。

©藤田医科大学感染症科

そのためでできることがあります。



7ページ

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。

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！

手あらい..
せっけんをつけて
しっかり洗う！
外から帰つたら、まずせっけんで
手洗いを！ 手についたウイルスを
洗いながす。



8ページ

コロナウイルスやっつけるぞ
作戦①

©藤田医科大学感染症科

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



9ページ

コロナウイルスやっつけるぞ
作戦②

©藤田医科大学感染症科

せきやくしゃみといっしょに
ウイルスがとびちらのをふせぐ。



もちろん・・・

3つの密は NO !

①密閉X

換気の悪い空間

②密集X

人が多く集まる場所

③密接X

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
そとでず、家でゆっくり休む。

ちゃんと休むことが
大切です。



10ページ

コロナウイルスやっつけるぞ
作戦③

©藤田医科大学感染症科

コロナウイ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

家族みんなで、「コロナウイルス
やっつけるぞ」 作戦をおこなって
ください。

©藤田医科大学感染症科