

# ほけんだより

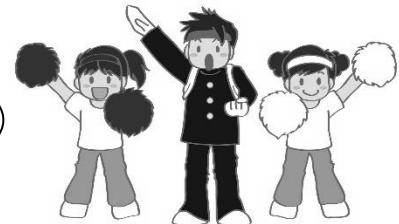
4月臨時号

お家の人にいっしょに読みましょう

たちばな小学校  
2020年4月



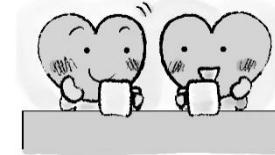
今はみんなでがんばるとき！  
「毎日予防！」つづけましょう！



長いお休みがつづいていますが、みなさん、お元気ですか？ずっとお家ですごしていると、ストレスがたまって、イライラしたり、悲しくなったり、不安な気持ちになったり、なんとなく元気が出なかったり・・・っていうようなことがあるかもしれませんね。でもそんな気持ちになることは当たり前。

大人でも誰にでもあることで、自然なことだと思います。こんな感じがつづくのはとてもしんどいことですね。

そんなしんどい気持ちをかるくして、毎日を元気な気持ちですごすための生活のポイントです。参考にしてくださいね！



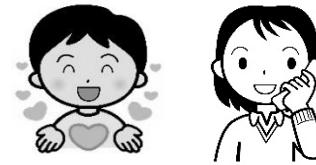
きそく正しい生活をしよう！

はやね・はやおき  
三食きちんとたべる時  
心の元気は、からだの元気  
とつながっているよ！



つながりを大切に！

お家の人はなしをしよう！  
時には友だちと電話で  
話すのもいいよ！



リラックスできることをやろう！

おふろにゆっくりはいる・体を動かす・  
鼻からすって口からゆっくりはく深呼吸  
を10回してみる・音楽を聞く・読書する・  
手芸や料理、かたづけなどおうちの人と  
やってみるなど、楽しくて心がおちつく  
ことをやってみるといいよ！



ゲームやスマホは  
時間を決めてやろう！

ダラダラつづけないのがコツ



ニュースを見たり、ウィルスの  
情報を聞く時間を少なくする  
他の楽しいことにきりかえて！

学校に行った時にやりたいことは？

たくさんかんがえてみよう！（書いてみよう！）

今のうちに、お家にいるあいだにチャレンジ  
してみたいことはないかな？（書いてみよう！）

お手伝いなど、誰かのためにできること、  
人を助けるためにできることはないかな？

（書いてみよう！）



しんがた

かんせんしょう よぼう まいにち げんき

# 新型コロナウィルス感染症を予防して毎日を元気にすごしましよう！

まいにちよぼう

## つづけよう「毎日予防」！がんばろう！たちばなっ子！

### ① 手洗い

せつ 石けんをつけて、しっかり洗いましょう

しょくじ 食事の前、トイレの後

がくしゅう 学習や作業の後、

そと 外から帰った後など

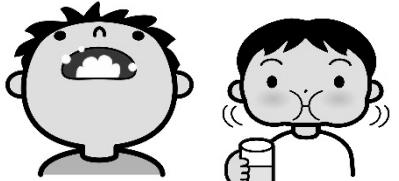
こまめに手を洗いましょう。



### ② うがい

ガラガラうがい・ブクブクうがい

りょうほう 両方しましょう。



### ③ 咳エチケット マスクをつけましょう

びょうき 病気の原因になるウィルスは咳やくしゃみ・つばなどにまじって飛び散り広がります。

マスクをして飛び散るのをできるだけ防ぐことが大切です。マスクがない時はハンカチやティッシュ・自分の肘を口に当てましょう。手作りマスクなど工夫してみましょう。

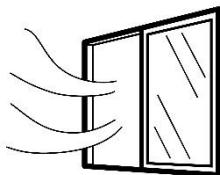


### ④ 空気を入れかえる

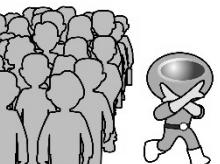
おお 大きく窓を開けて

くうき ついに空気を入れ

かえましょう。



### ⑤ たくさん的人が 集まる場所には 行かない。



### ⑥ 体調管理

よくねむり、よく食べ  
からだ ていこうりょく お  
体の抵抗力を落とさ  
ないようにしましょう。



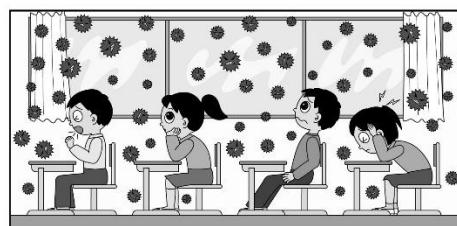
### ⑦ 水分補給

かんそう 乾燥すると、鼻やのどの奥  
にいるせん毛の、ウィルスを  
からだ そと だ だ  
体の外に出すはたらきが  
わる 悪くなってしまいます。



## 3つの密を避けよう！3つの密が重ならないよう注意しよう！

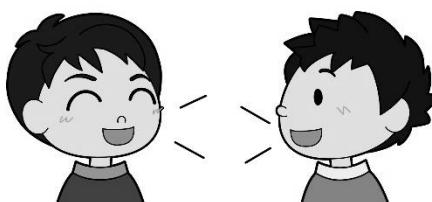
### ① 換気の悪い密閉空間



### ② 大勢の人が集まる 密集場所



### ③ 間近で会話や発声をする 密接場面



### ⑧ 健康観察

まいにちたいおん しら からだ ちょうし たし  
毎日体温を調べ、体の調子を確

かめましょう。

はつねつとう しょうじょう ぱあい いえ  
発熱等の症状がある場合は家で  
きゅうよう がっこう れんらく  
休養し、学校に連絡してください。

しょうじょう へんか ちゅうい ひつよう おう  
症状の変化に注意し、必要に応

ひょういん じゅしん  
じて病院を受診しましょう。

