

* ほけんだより *

臨時 号
横浜市立品濃小学校
保健 室

みなさん、**元気**に過ごしていますか？新学期がはじまって1カ月がたちました。

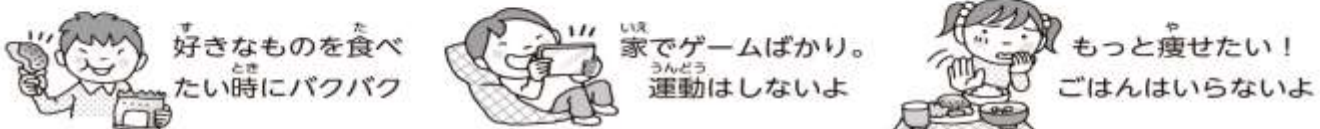
残念ながら学校は**臨時休校**となり、とてもさみしい4月となってしまいましたね。

みなさんは、おうちではどのように過ごしていますか？おうちでゆっくりしたり、

おうちのひとと運動したり、「**今だからできること**」を、ぜひやってみてくださいね。

みなさんと**元気に笑顔**で会えることを楽しみにしています。

未来の自分 のためにできることは？



今は大丈夫。でも、こんな生活を続けていると未来の自分は…

肥満になってしまった 少し動くだけでも体がだるい 貧血でフラフラする

これまでの生活習慣はどうだったかな？

未来の自分のために、今、自分にできることをやってみよう！！

朝の**元気**チェック表

自分のからだの様子は自分でチェック！！
気になることはおうちのの人に伝えてね。



✓	1	✓	2	✓	3	✓	4	✓	5	✓	6
夜はよく 眠れましたか？	朝ごはんは 食べましたか？	顔色は悪く ありませんか？	痛いところは ないですか？	せき・鼻水は出て いませんか？	悩みや心配は ありませんか？						

手洗い **最強の予防法！** 石けん+20秒 **洗ったあとはかわかして保湿！**

手洗いはウイルスがうつらないための**最強の予防法！**

手洗いをするとき

- ご飯を食べるまえとあと
- トイレに行ったあと
- 休み時間に通んだあと
- 図書館の本を読んだあと
- マスクをさわったあと

洗ったあと **しっかりかわかすと** ウイルスはうつりにくくなるよ

手洗いをすると手がガサガサになるので夜寝る前にクリームをぬろう

手の洗い方

- 1 水をぬぐって
- 2 せっけんを泡立て
- 3 こびりついた汚れを洗い落とす
- 4 手のひらから指先まで
- 5 おさげを洗う
- 6 水でよくすすぐ

自分なりの「手洗いソング」を探してみよう！！

手洗い・うがいも
しっかりするべし！！

免疫力(病気から体を守る力)を
高めるの術

一、運動をして
体を動かすべし！

お散歩やなわとびもおススメです。
お家の中でできる運動を見つけてみよう。

二、笑うべし！

笑うと心と体は元気になります。
人間の体ってすごいですね！
お家の人と一緒にゲームや運動をして楽しく過ごそう！

三、バランスの良い食事を
とるべし！

好き嫌いをしていますか？苦手なものにチャレンジしてみよう。
おやつのお食べすぎやダラダラ食いをしてはいませんか？

四、しっかり睡眠をとるべし！

学校があるときと同じような生活を
送りましょう。
早ね早起きを心がけていますか？

