



令和3年9月2日
 横浜市立大正小学校
 校長 神野 滋
 養護教諭 小野田舞衣

なが なつやす お がっこう はじ なつやす ちゅう
 長い夏休みが終わり、学校が始まりました。夏休み中は、けがなく
 げんき
 元気にすごせましたか？

いま しんがた へん い かぶ いま ちが びょうき ふ に
 今、新型コロナウイルスの変異株（今までと違う病気）が増え、日
 ほん たいへん じょうきょう
 本は大変な状況になっています。これは、今までの新型コロナウイルス
 よりも感染力（病気を人へうつす力）が強いといわれています。
 かんせんしゃ きゅう ふ たいしょうしょう ふあん おも
 感染者が急に増え、大正小のみんなも不安に思っているのではない
 でしょうか。先生たちも、みんなと同じように、不安を感じています。

だいじ じぶん み じぶん まち
 大事なことは、「自分の身は自分で守る」ということ。これは、結果的に大切な家族や友
 だちを守ることにもつながります。「守る」といえば、ヒーローですね！今月のほけんだよ
 りは、みんなの不安を吹き飛ばすヒーロー特集です！



自分を守る、みんなを守る

ヒーローになろう！



まいあさけんおん
【毎朝検温ヒーロー】
 じぶん けんこうじょうたい し
 自分の健康状態を知ることは、
 ヒーローになる条件の一つ！
 たたか たいちよう
 だって、戦っているときに体調
 くす たいへん
 を崩したら、大変でしょ。



【マスクマン】
 あつ だいじょうぶ すいぶん ほきゅう
 暑そうだって？大丈夫さ、水分補給
 もしっかりしているよ。
 ふき からだ はい
 この武器で、ウイルスが体に入って
 くるのを防ぐんだ。

【ハンドウォッシュマン】
 ひっさつわざ ちよう て あら ゆびさき
 必殺技は超ていねいな手洗い！指先
 ゆび あいだ まで ていねい あら
 や指の間までていねいに洗うよ。
 いつもピカピカさ！



かお さわ
【顔を触らないヒーロー】
 くち かお
 口ぐせは「顔をさわらない
 で〜」なの。人は、無意識
 のうちに顔を触ってしまうの。
 め はな くち
 ウイルスは目や鼻、口などの
 ねんまく はい ひつよう
 粘膜から入ってくるの。必要
 いじょう かお さわ
 以上に顔を触らないでね。



めんえきりょく たか たい 免疫力を高め隊

健康の基本である「バランスの取れた食事、適度な運動、休養(睡眠)」を続けることで、健康な体を作るとともに、免疫力(病気とたたかう力)を高めることができます。

散歩をしたり、家の手伝いをしたりするだけでも運動になるよ！気分転換にもなって、一石二鳥！

好きなものばかり食べていない？大切な体を守るためにも、いろいろな栄養を取ってほしい！「食育だより」も見てみてほしい！

時間に関係なく寝れば良いってわけじゃないことは、みんな知っているよね。疲労回復・成長するためには、夜9～10時までには寝るようにしよう。



運動ヒーロー



栄養ヒーロー



おやすみヒーロー



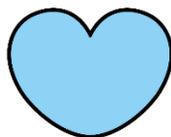
こころ たい 心をあたため隊

新型コロナウイルスは予防しなければなりません。しかし、予防を一生懸命行いすぎて、外に全く出ない、人と話さない、ずっと緊張している、という状態では、知らないうちにストレスがたまり、心が健康ではなくなってしまいます。感染対策をしながら、できることを思いっきり楽しみましょう。

みんなの笑顔は最高！
なんだか幸せな気分になるぜ！



にこにこヒーロー



たのしいヒーロー

今日はお風呂で歌っちゃおうかな～♪スカウトが来たらどうしよう！



保護者の方へ ～新型コロナウイルス感染症について～

☆わずかな風邪症状(咳・のどの痛み・頭痛・発熱など)でも検査をすると陽性であることが数多くみられています。登校前にお子様の体温、顔色、食欲などご家庭で健康観察を行い、もしお子様がいつもと違う様子が見られた場合には、決して無理をさせず、登校を控えるようお願いいたします。その場合、感染症予防であるため、欠席扱いにはなりません。欠席連絡の際に「感染予防で欠席する」という旨を学校にお伝えください。

☆お子様に発熱等の症状がない場合でも、登校することに不安や心配なことがある場合には、遠慮なく学校にご相談ください。

☆万一お子様や同居家族が感染した場合、濃厚接触者となった場合、PCR検査等を受ける場合には、速やかに学校に報告をお願いいたします。

☆感染対策の一環として、学校で体調が悪くなった際には早期に早退の判断をさせていただきます。ご理解・ご協力をお願いいたします。