



ほけんだより

5月号



令和2年5月7日 三笠小学校 保健室

緊急事態宣言が発令され、1ヶ月が過ぎようとしています。慣れない生活で体調を崩してはいませんか。新型コロナウイルスによる感染拡大を防ぐため、鹿嶋市では5月31日（日）まで臨時休業延長の措置がとられています。私たちができることは、正しい情報を選択し、自分自身の健康を守ること。そして周りの人のために一人一人ができることを考えて行動することです。学校再開時に元気に登校できるよう、感染予防に努めていきましょう。

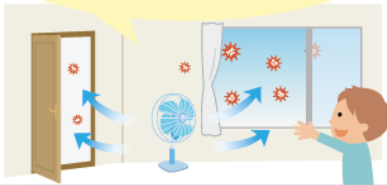
臨時休業中は生活リズムを守るために、起床・就寝・食事・学習等の時間を決め、規則正しい生活を心がけましょう。体調をしっかり整えることで、免疫をあげることも感染予防の一つです。また、生活環境が変わり、ストレスがたまっている人もいます。時にはゆっくりする時間も確保してくださいね。

定期健康診断について

今回の臨時休校中に予定しておりました健康診断の実施については、さまざまな状況を踏まえて調整していきます。ご理解ご協力のほど、よろしくお願いいたします。なお、例年に比べて実施時期が大幅に変更になることも考えられますので、何か気になることがありましたら、個別に病院を受診してください。

◎『密閉』『密集』『密接』を避けましょう！！

窓やドアを開け
こまめに換気を！



屋外でも密集するような
運動は避けましょう！
少人数の散歩や
ジョギングなどは大丈夫

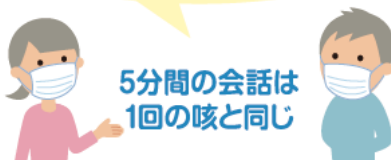


飲食店でも距離を取りましょう！

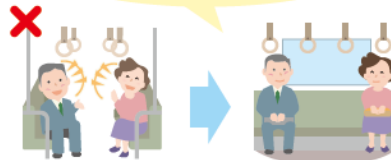
- ・多人数での会食は避ける
- ・隣と一つ飛ばしに座る
- ・互い違いに座る



会話をするときは
マスクをつけましょう！



電車やエレベーターでは
会話を慎みましょう！



他の人と
十分な距離を取る！



◎正しい手洗い



参考：厚生労働省 HP <https://www.mhlw.go.jp/index.html>

◎抵抗力を高めるために

- ✿質のよい睡眠をとりましょう
- ✿バランスの良い食事を心がけましょう
- ✿適度な運動をしましょう
- ✿ストレスを上手く発散しましょう ～簡単なストレス発散法を紹介します～

🌀 いつでも、どこでも、“深呼吸” 🌀 🌀 いつでも、どこでも、“手をぎゅー” 🌀



② 口からゆっくり6秒かけて息を吐ききります



② ふっと手の力を抜きます。



参考：厚生労働省 HP 「こころの耳」 <https://kokoro.mhlw.go.jp/>