

ほけんだより 4月

児童向け保健だより
 藻岩南小学校保健室
 No.3
 2021年4月30日
 児童数配付

かんせんせい い ちょうえん ちゅうい 感染性胃腸炎にも注意！ もう一度正しい手洗い確認を

新型^{しんがた}コロナウイルス^{かんせんしょうたいさく}感染症対策として、みなさんには手^て洗い・マスク・検温^{けんおん}などいつもさまざまな^{たいさく}対策を^{して}もらっています。

しかし、最近^{さいきん}では新型^{しんがた}コロナウイルスだけでなく、少し^{すこ}ずつ「**感染性胃腸炎**」^{かんせんせい い ちょうえん}が流行^はりはじめてきています。感染性胃腸炎^{かんせんせい い ちょうえん}は手^てについたばい菌^{くち ばい}が口^{くち}に入^{はい}ることで感染^{かんせん}するといわれていて、1番^{ばん}の予防法^{よぼうほう}は**手洗い**なのです！！特に、外^{とく}で遊^{そと}んだ後^{あと}や給食^{きゅうしょく}を食^たべる前^{まえ}には必ず^{かならず}手^てをあらいましょう。

みなさんは正しい手^て洗いできているかな？もう一度^{いちどかくにん}確認^{かくにん}してみよう。



きちんとあらうと30秒^{びよう}くらいかかるよ。最後^{さいご}はきれいなハンカチでしっかりふこう！

ハンカチ・ティッシュを習慣^{しゅうかん}に！

みなさん、毎日^{まいにち}ポケットにハンカチとティッシュ^{はい}は入^{はい}っていますか？ランドセルやつくえに入^{つか}っていても、いざ！というときには使^{つか}えませんよね。必要^{ひつよう}なときにすぐ^{つか}に使えるように、ポケット^いに入れておきましょう。「いきます」の前^{まえ}にかくにんを！



この服^{ふく}にはポケットがない…
 そんなときは、いどうポケットがべりです！
 ドラえもんから炭次郎^{たんじろう}まで、
 いろんなしゅるいがありますよ♪



おうちでできるコロナウイルス予防ってなんだろう？

～どうして大切なの？これをするとどうなるの？～

手あらいはどうして大切なの？

ウイルスがついているところをさわると、自分の手にもウイルスがつきます。その手で食べ物を食べたり、顔のまわりをさわったりすると、体の中にウイルスが入ってきてしまいます。水だけでなく、石けんを使ってしっかりとあらいましょう！



マスクはどうして大切なの？

マスクは鼻や口にウイルスが入るのをふせいでくれます。それだけでなく、せきやくしゃみから出るウイルスを外に出さないため、ほかの人への感染をふせぐこともできます。また、のどの乾燥をふせいでウイルスから守ってくれます。

すいみんはどうして大切なの？

体や心のつかれをとるのはもちろん、ぐっすりとねることで、骨や筋肉を作ったり、めんえき力(病気とたたかう力)を高めたりすることができます。ゲームやスマホをして夜おそくまで起きているなんてことのないよう、早ね早起きを心がけましょう！



バランスのいい食事は どうして大切なの？

体を作る赤の食べ物、エネルギーとなる黄色の食べ物、調子を整える緑の食べ物3色 それぞれに役割があります。元気な体をつくるために、バランスのいい食事は欠かせません！朝・昼・夜、毎日しっかり三食食べましょう。

今日のひとりごと



藻岩南小学校に来てからもう少して1ヶ月がたちます。休み時間、保健室に遊びに来ていろいろなことを教えてくれたり、質問しに来てくれたり・・・みんなと過ごす時間がだんだん増えてきてとても楽しいです。

みなさんは、ゴールデンウィークは何をして過ごしますか？先生は、たまっているドラマや映画をみてゆったりすごそうと思っています^^みなさんは何をして過ごしたか教えてくださいね。連休中会えないのはさみしいですが、連休明けに元気なみなさんに会えることを楽しみにしています！