

新年度が始まり、1ヶ月が経ちました。
新型コロナウイルスの影響で、4月中旬から長い期間、臨時休業となり、学校で友達と過ごす日も少なく、残念に思った人も多いと思います。
臨時休業中は、家にいる日が多く続いたため、生活リズムが崩れたりしていませんか？
スマホやゲームなどの見過ぎ・やりすぎで、遅寝・遅起きだった人はいませんか？
学校の再開に向けて、しっかりと生活リズムを整えて元気に過ごしてほしいと思います。



まだまだ終息していません

自分でできる予防方法を考えましょう！

全国で緊急事態宣言が出た新型コロナウイルス。臨時休業や外出を控えるなど全国的にさまざまな取組をしていましたが、まだまだ終息はしていません。自に見えないウイルスだからこそ、いつ、どこで、誰が感染するかわかりません。自分でできる予防方法を考えて、行動してほしいと思います。

引き続き、学校でも手洗い・うがいの徹底、教室の換気などを行い、マスクの着用についてもご協力をお願いします。



**家でも学校でもできる コロナウイルス感染症予防！
どうして予防が大切なのかを知って、行動しよう！**



手洗いはどうして大切なの？

ウイルスが付いているところを触ると、自分の手にもウイルスが付きます。その手で物を食べたり、顔を触ると体の中にウイルスが入ってしまいます。石けんをつけて、しっかりと洗いましょう。

バランスのよい食事はどうして大切なの？

体をつくる赤、エネルギーとなる黄、調子を整える緑、3色にはそれぞれ役割があります。元気な体をつくるために、好き嫌いせずバランスのよい食事を心がけましょう。



換気はどうして大切なの？

空気の入替えをすることで、空気中に漂うウイルスを外に出すことができます。また、新しい空気を入れることで気分もスッキリ、リフレッシュできます。

睡眠はどうして大切なの？

体や心の疲れをとるのはもちろん、寝ることで、骨や筋肉を作ったり、免疫力(病気と戦う力)を高める働きをもつ「成長ホルモン」がたくさん出ます。遅くまで起きて睡眠不足になると、免疫力にも影響します。



マスクはどうして大切なの？

鼻や口からウイルスが入るのを防いでくれ、他の人への感染も防ぐことにつながります。また、喉の乾燥を防ぐ役割もあります。今は、手作りマスクをしている人も多いですよ！

運動はどうして大切なの？

運動することで、体力が付き、病気にかけにくい体を作ることができます。また、夜ぐっすり眠れたり、心臓や肺、胃腸などの内臓も強まります。ウォーキングやストレッチなどで体を動かすのも Good です！



しっかり手洗い できていますか？

予防の基本となる【手洗い】。みなさん、手洗いはしているとありますが、「洗ったつもり」の人はいませんか？
 案外、洗い残しが多いかもしれません…。指先や爪、指と指の間、手首、洗えていますか？
 今一度、自分の手洗いの仕方と正しい手の洗い方を確認しましょう。

〈参考文献〉厚生労働省 HP

ただ て あら かつ 正しい手の洗い方

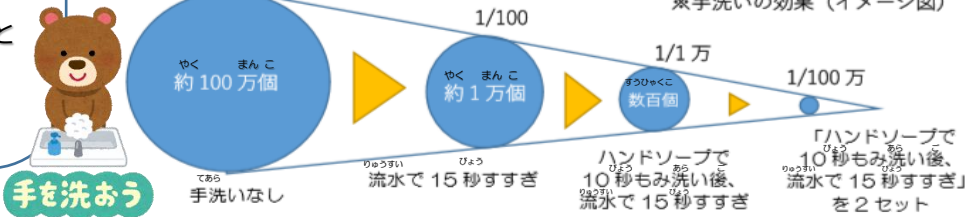
- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのばすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

手洗いの前に
 ・爪は短く切っておきましょう
 ・時計や指輪は外しておきましょう

手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！

※手洗いの効果（イメージ図）



手を洗おう

油断しないで！

こよみでは 夏 です

5月5日は「立夏」です。
 夏が始まる日とされ、汗ばむ日もできます。

衣服は調節しやすいものを

天気によって気温が上下しやすい時期です。また、朝夕と昼間の気温差も大きいです。脱いだり着たりできる服で調節しましょう。

こまめな水分補給を

晴れた日には夏のように暑い時もあります。また早くと油断せずに、熱中症には気をつけましょう。

5月は、風もさわやか、気持ちの良い季節です。朝夕はひんやりしていても、すっきり晴れた白の日は、日差しも強くて汗ばんだりします。
 朝夕と日中の気温差がある時期は、脱いだり着たりしやすい服装で、上手に調節できるようにしましょう！

水分補給は、熱中症を予防するだけでなく、のどを潤すのにも大切です。
 学校では、年間を通して、水筒持参を許可しています。温かいお茶や冷たいお茶など季節の気候に合わせて持ってきてかまいません。水筒の中身は、水かお茶でお願いします。



今後の検診についてご案内します。

- 内科検診：5月29日（金） 幼稚園・1・6・8・9年
- 歯科検診：6月9日（火） 全学園生

※尿検査・眼科検診につきましては、後日、学級通信等でお知らせします。