

# ほけんだより 3月

日之影小学校  
保健室発  
第12号



## 一年の締めくくりです！！

学年の締めくくりの時期になりました。6年生は、もうすぐ卒業です。そしてその他の子どもたちも春休みが終わると一つ上の学年に進級します。1年間で、心も体も大きく成長したと思います。そして更なるステップアップを目指し、節目となるこの時期に日頃の生活を振り返り、新しい学年に備えてほしいです。もうすぐやってくる春休みも、「早ね・早起き・朝ごはん」「メディアの使用は時間を決めて」過ごしましょう。

## ～新型コロナウイルスについて～

ニュースで毎日報道されているように、中国湖北省武漢市を中心に、新型コロナウイルス感染症が発生しています。

せきや発熱などの症状があり、

- ① 2週間以内に中国湖北省から帰国入国した方
- ② ①の有症者との接触があった方は  
直接医療機関を受診せず、まずは最寄りの帰国者・接触者相談センターに連絡してください。

☆西白杵の場合は、高千穂保健所になります。

インフルエンザと同様の感染対策が重要です！

### ✓ 日頃からの手洗いうがいの徹底！

流水と石けんでこまめにこすり洗いをしましょう。アルコールでの手指消毒も効果があります。また、うがいと水分補給も行いましょう。

### ✓ マスクの着用！

マスクを着用し、なるべく人ごみを避けるようにしましょう。

### ✓ 規則正しい生活！

適切な食事・運動・睡眠で、免疫力を維持しましょう。



## お疲れさま

わたしからわたしへ

「お疲れさま」といえば、がんばりや苦勞をねぎらう言葉ですよね。この言葉を一年を走り抜けた自分自身にも、かけてあげてほしいのです。

みなさんの体と心は、一年でたくさん動いたことでしょう。体を動かすと疲れたり、筋肉痛になったりしますよね。でも、そうして強い体がつくられていくのです。心も同じです。喜んだり、悲しんだり、怒ったり…。たくさん動いた分、育つもの。それに疲れるものです。春休みには「お疲れさま」と自分に声をかけ、体も心もリラックスさせてあげましょう。

