

ほけんだより

令和 2年 5月
川口市立神根小学校
保 健 室

5月に入り、昼間と朝夕の気温の差が大きい季節の変わり目です。

体調をくずしやすい時期です。「規則正しい生活」を心がけましょう。

【新型コロナウイルス感染予防のために】

・早寝・早起き・食事など、規則正しい生活を心がけましょう。



十分な睡眠は体の疲れをとり、
成長をうながし、病気を治す力に
つながります。

すききらいしないで、パ
ンスよく食べよう。



・毎朝、体温を測り、体調が悪くないか確認しましょう。

熱があるときや体調が悪いときは、家でゆっくり休みましょう。

・外から帰ってきたときや、食事の前、トイレの後には、

せっけんで手を洗いましょう。

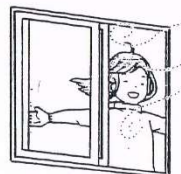
・人の前に出るときは、マスクをしましょう。

・せきやくしゃみが出るときは、マスクをしましょう。

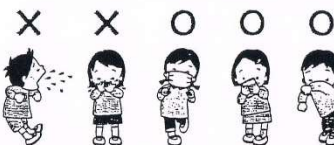
マスクがないときは、ティッシュやハンカチ、

洋服のそでなどで鼻と口をおおい、周りの人から離れましょう。

・家では時間を決めて、窓を2か所以上開けてこまめに空気を入れ替えましょう。



せきエチケットを守ろう



うがい



外から戻ったら、手洗いとセットで
やろう。

心がつかれていませんか？

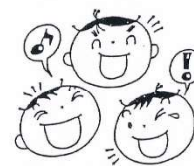
今、あなたは心がつかれていませんか？
心のつかれのサインは体や心、言葉や行動に現れるようになります。チェックしてみましょう。

体に現れるサイン	心に現れるサイン	言葉や行動に現れるサイン
☐ だるい、すぐつかれる ☐ なかなか眠れない ☐ 食欲がない ☐ 朝、起きられない	☐ いつもイライラしている ☐ やる気が出ない ☐ 物事に集中できない ☐ ためいきがよく出る	☐ まちがうことが多い ☐ 身だしなみを気にしなくな った ☐ あまり話したくない

あてはまるものが一つでもあれば、心がつかれて元気をなくしているのかもしれない。

心の元気を取りもどすには…

いつもより
オーバーに
笑ってみよう
楽しい気分
になれるよ。



「楽しい」と思うことをやってみよう
体を動かしたり、
音楽をきいたり、自
分が「楽しい」と思
うことをやってみよ
う。



ゆっくり
ねむろう
いやなこと
が忘れられる
よ。



深呼吸をしてみよう
大きく息を
吸ってゆっくり
はくと、リラッ
クスできるよ。



だれかに相談してみよう
自分の気持ち
をだれかに聞いて
もらえると、気
持ちは軽くなる
よ。



お風呂に入ってゆったりしよう
体もぼかばか
ぬるまり、ぐっすり
ねむれるよ。



*裏面に「新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう。」の資料があります。