

おうちの人といっしょによみましょう！



えがお

えがおいっぱいになりますように

2020^{ねん} 4月^{がつ} 10日^か

No. 1

「自分のからだを知ろう！」

高瀬小 保健室

始業式前日の突然の臨時休校のお知らせに驚き、みなさんに会えずにさみしいです。ですが、感染されたご本人が一番きつい思いをされているので、一日も早い回復をお祈りするばかりです。

「こころとからだの健康」を保健室からお手伝いをします。藤原千佳です。今年もどうぞよろしくお祈りします。

引き続き、感染症対策！



新型コロナウイルスに対するワクチンもお薬も残念ながら、今のところありません。ですので、安易に考えずに大切な家族やまわりの人を守るためにも、一人ひとりができる予防をとりにみましょう！

ワクチンやお薬の開発に携わっている方々や24時間態勢でマスクの製造をされている方々等、最前線で新型コロナウイルスと立ち向かっている方々に感謝です。

臨時休業中も規則正しい生活を♪

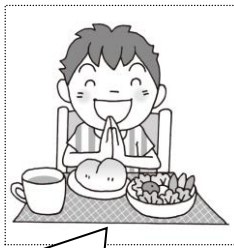
密閉・密集・密接の3密を避ける！

【おうちでは…】 ※免疫力をおとさない！



すいみん！

学校がある時と同じぐらいの時刻に寝て、起きる。たっぷり・ぐっすりすいみん！おそくても夜10時までにはおふとんに入りましょう♪夜ふかしは、心もからだもきつくなる原因のひとつにもなります。



食事！

ごはんもお魚もお肉も野菜もくだものも。何でもバランスよく食べましょう♪あまいおやつ食べすぎやあまいジュースの飲み過ぎには注意しましょう！



検温！

臨時休業中、体温の確認をしましょう。結果は、配られている体温チェック表に書きます。体調がいつもと違う！という時はおうちの人に知らせますよ。休み明け提出します。

「ウイルス対策 かきくけこ」西日本新聞4月4日
どんな人にも朝は訪れます。その訪れる朝が少しでも明るい朝であってほしいと思いました。（中略）そんな私が考える「かきくけこ」があります。「か」は考え込まない。「き」は気持ちを切り替える。「く」は工夫する。「け」は健康に気をつけて生きる。「こ」はコロナに負けない気持ちを持つ。（中略）そんな時こそ助け合って生きていかないとはいけません。

参考にしてください。早く終息しますように♪



マスク着用！

中々手に入りにくい状況が続いています。外に出るときなどは特に、マスクをはめることをおすすめします。手作りや布マスクもOK！



こまめな手洗い！

薬用石けんでの手洗いが有効とのこと。トイレの後、遊んだ後、ごはんの前、おそうじをした後等、こまめに手を洗いましょう。



換気！

空気を流すためにもおうちでも換気をしましょう。めやすは、1時間に1回5分間程度。キレイな空気で頭の中もスッキリしますよ。

厳しい状況をみんなでのりにえましょう♪