



# ほけんだより 5月



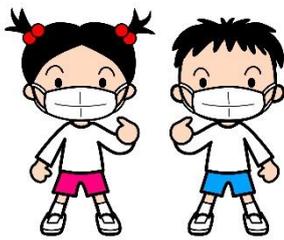
令和2年5月1日 北九州市立沼小学校 保健室 平川智美

みなさん、お元気ですか？不自由な生活が続いていますが、負けていませんか？  
限られた中で、少しでも楽しめることを見つけ、明るい気持ちで過ごしてほしいと願っています。コロナ不安が大きいと思いますが、「ウイルスを体の中に入れない！」「ウイルスと戦う力を強くする！」ことに力を入れて、自分の体と命を守りましょう！



## 新型コロナウイルスに負けない！！

### ウイルスを体の中に入れない



①マスク



②うがい



③まどを開けて換気



⑤せきエチケット



⑥人ごみに行かない

### ④ていねいな手洗い アルコール消毒



### ウイルスと戦う力を強くする



①たっぷり睡眠

眠っている間に、ウイルスをやっつけます。

②たっぷり栄養



何でも食べて、栄養をつけて、戦う力を強くします。



③こまめに水分

お茶やお水で、のどにくっついたウイルスを流して、仲間を増やしません。

④いっぱい笑う



いっぱい笑うと、ウイルスと戦うアイテムが増え、戦う力が強くなります。

⑤適度な運動



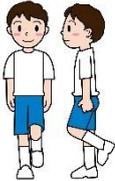
新鮮な空気を吸って、体を動かすと、ストレスが発散されます。体も強くなり、ウイルスを寄せ付けません。また、たくさん深呼吸をして肺をきたえることで、ウイルスを追い出す力が強くなります。

# テレビ・ゲーム・スマホ を減らして、体を動かそう！

おうちで過ごす時間が長いと、ついついゲームやYouTubeばかり・・・になってしまいます。体を動かす機会が減ると筋力が落ちてしまい、学校が再開した時に思うように動けなくなります。鬼ごっこで追いつけなかったり、ドッジボールでボールをとれなかったり、思わぬケガにもつながります。

## あなたは、だいじょうぶ？～チェックしてみよう～

① ふらつかず片足立ち5秒(左右)



② かかとをつけてしゃがむ



③ バンザイをして腕を耳につける



④ 前屈で指先を床につける



⑤ ひじが完全に伸ばす  
曲げた時に指が肩につける

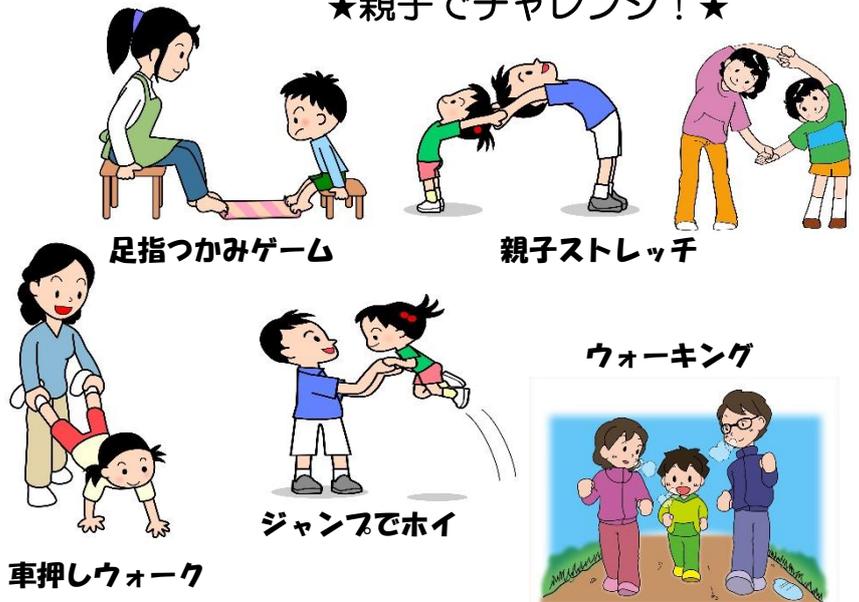


全部クリアできましたか？  
左のチェック項目の1つでも出来ないことがあれば、生活を振り返ってみましょう。  
★ゲームやスマホの時間は長くないですか？  
★横になる時間や座っている時間が長くないですか？  
★お手伝いをしていますか？  
★体を動かす時間はありますか？  
お手伝いやストレッチなど、体を動かすことを1つ決め、毎日続けてみましょう。気分転換にもなりますよ！

### ★レッツ！おてつだい★



### ★親子でチャレンジ！★



思いがけず、長い休みとなってしまいました。大人も子どもも、ストレスいっぱいの頃だと思います。不安なことや心配なこと、困っていることや聞いてほしいことなどあれば、いつでも学校へ連絡してください。先生たちは、いつでもみなさんのことを思っています。 沼小学校 TEL 472-3888