



元気いっぱい

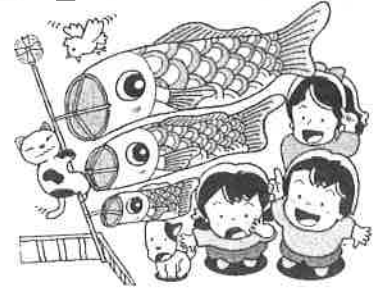


宝達志水町立相見小学校

保健室

2020.4.23号

せっかく新しい気持ちで、みんながスタートを切れたのに、残念ながら学校が休業となりました。外ではツバメが元気に飛び回り、木々の緑もきれいなのに、みんなの元気な声が学校に聞こえず、先生たちはさみしいです。早く元気なみんなに会いたいです。



① 家にいる I

時間はたっぷりあります。いつもはなかなかできないちょっとむずかしめのお手つだいにも挑戦してみましよう。家族の一員として、できることが増えると自分の自信につながります。

「家にいる」というのは「ウイルスに近づく可能性」をへらします。

② 宿題をする S

自分で考えて、時間を考えて、宿題をする。

時間は、どんどんすすみます。ゲームの時間はすごく早いです。時間を決める強い心をもってね。

③ 体操する T

毎日学校に来ていると、登下校や、体育の授業、学校内の移動だけでも知らないうちに私たちは、体を動かしています。学校が休みの間は、自分で時間や内容を決めて運動をしましょう。

今、これができるようになったら、将来「生活習慣病」にはなりませんよ。

自分や家族の体を守る

きそくたしい生活（早ね・早おき）

うがい・手あらい・咳エチケット・マスク

健康チェック（朝の検温）



かわりばえのしないことしか書いてないかもしれませんが、まずは、①ウイルスを体に入れないこと

②ウイルスを体の中で増やさないこと が大切です。

そのための1つの工夫として、「ういでうがい」をおすすめします。朝顔を洗ったついでに、歯みがきついでに、茶わんを洗ったついでにトイレに行って手洗いのついでに、ご飯の前の手洗いついでに、1日何回でもうがいと手洗いをしてください。人間は知らないうちにいろんなところをさわってかおもさわっています。可能ならば、手洗いついでに顔も洗うと完ぺきかもしれません。やってみてくださいね。

せっけんやアルコールで手がある人は、手洗いの後ハンドクリームを使うとあれにくいかもしれません。

