

ほけんだよい

5月

令和2年5月18日

白山市立北陽小学校保健室

ひるま き おん たか
昼間は気温が高くなり、夏のような日もありますね。5月は過ごしやすいよう
でいて、実は熱中症に注意が必要な時期。まだ暑さに体が慣れておらず、
熱中症になりやすいのです。家中で熱中症になる人も少なくありません。
意識して水分をとるようにしましょうね。

すいぶん
こまめに水分をとりましょう



しつこいよう
ですが……

せいかつ ととの げんき
生活リズムを整えて元気に！

たいせつ
大切です！

はや ね はや お
早寝・早起きをしよう！



ねじかん おじかん まち
「寝る時間」「起きる時間」を決めて、守っていますか？ 遅い時間に食べたり、寝る前にテレビやネットを見ていると、ぐっすり眠れなくなりますよ。

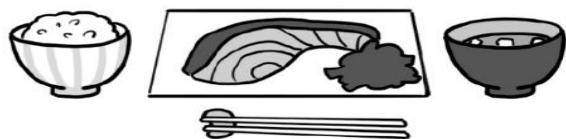
トイレに行こう！



あさ 朝ごはんをはじめ、
しょくじ 食事をとった後はう
んちが出やすくなり
ます。朝起きたら、お
みず 水を一杯飲むのも、う
んちが出やすくなり
ますよ。

あさ 朝ごはんを食べよう！

あさ 朝ごはんを食べるところないことが！
のう はたら
・脳の働きをよくする
たいおん あ
・体温を上げる
い ちょう しけき う はいへん うなが
・胃や腸が刺激を受けて排便を促す



からだ うご
体を動かそう！



ひるま からだ うご
昼間に体を動かせば、夜に眠りやすくなります。
まんぼ なわと ぞと うんどう
散歩や縄跳びなどの外での運動のほか、おうちでで
きるストレッチやお手伝いなどもいいですね。学校
のホームページで、今すぐできる運動を紹介してい
ますよ！

できることを、毎日続けて取り組んでいくことが大切です！ 😊

※おうちの人といっしょに読んでくださいね

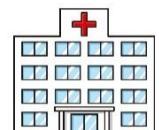
今回の新型コロナウイルス感染症の流行では、同じ感染症の季節性インフルエンザが流行した時とは違う「怖さ」があります。(インフルエンザも脳症や肺炎を起こすので怖い病気ですよ!)「怖さ」の原因は、今までにない新型であることで治療薬やワクチンがないこと、そのためかかったら重症化するのではないかという不安など、病気になることそのものに対する「怖さ」がひとつ。そして、この感染症のもうひとつの「怖さ」は、心にも影響を与えるところです。



だんだんと治った人も多くなってきていますが、これから流行の終わりに向けて長い時間がかかるとも言われています。そんな今、かかった人やその家族・地域、病院で働く人などに対する偏見や差別が問題になっています。

あの人は咳をしてるからコロナじゃないか。○○地区からコロナが出たらしい、危ない。△△県ナンバーの車は来るな。○ちゃんのおうちの人病院にお勤めだしうつってるんじゃない、近よらないで。人には、不安になったときに、特定の人・ものなどを敵として遠ざけることで安心するという心の働きがあります。その心の働きが差別や偏見をうみます。

過去にも、新しい感染症が流行した時には、悲しいことにやはり偏見や差別といったことが起こりました。ハンセン病やHIV感染症がそのひとつです。



どんな病気もそうですが、なりたいと思ってその病気になる人はいません。十分注意をしていてもかかることもあります。そして、感染症の病気人のお世話をしている家族や病院の人は、自分がうつるかもしれないという危険を抱えながらお世話をしているのです。

不安なのはみんな同じです。けれど、誰もがうつる可能性がありますし、それは自分も、自分の身近な人も同じです。そう考えると、このような差別や偏見は、許されることではありませんね。そのような言動や行動はしないように、また同調しないようにしましょう。いつも学校で言われていることと同じです。これは今回の新型コロナウイルス感染症に限ったことではなく、普段の生活の中でも起こりうること、気をつけなければならないことです。

そして、この感染症の流行を防ごうとしているのも、みんな同じです。そのためには、デマや間違った情報に惑わされないように、正しい情報を知ることも大切です。自分でできる対策はしっかりして、自分の心の動きも見つめて、そしてがんばっている周りの人も応援しながらこの事態を乗り切っていきましょう!



参考：日本赤十字社ホームページ 「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう～負のスパイラルを断ち切るために～」

つよ こころ こころ
強い心とやさしい心