

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 なつ ひ がつ す  
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、  
ねっちゅうしょう いえ なか ねっちゅうしょう ひと すく  
熱中症になりやすいのです。家の中で熱中症になる人も少なくありませ  
ん。いしき すいぶん  
意識して水分をとるようにしましょうね。

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！

だいせつ  
大切です！

はや ね はや お  
早寝・早起きをしよう！

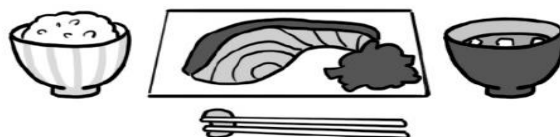


ね じかん お じかん き まち  
「寝る時間」「起きる時間」を決めて、守ってい  
ますか？ おそ じかん た ね まえ  
遅い時間に食べたり、寝る前にテレ  
ビやネットを見ていると、ぐっすり眠れなくな  
りますよ。

あさ た  
朝ごはんを食べよう！

あさ 朝ごはんを食べるとこんないいことが！

- 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 しげき う はいべん うなが  
・胃や腸が刺激を受けて排便を促す



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。あさ お  
朝起きたら、お  
みず いっぱいの  
水を一杯飲むのも、う  
んちが出やすくなり  
ますよ。

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。  
さんぽ なわと  
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洗いなどもいいですね。がっこう  
のホームページで、いま すぐできる運動を紹介してい  
ますよ！

できることを、まいにちつづ と く  
毎日続けて取り組んでいくことが大切です！ 😊



しんがた

かんせんしょう

## 新型コロナウイルス感染症について考えよう

かんせんしょう

びょうき

(感染症：うつる病気)

※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、心にも影響を与えてくれます。



だんだんと治った人も多くなっていますが、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。〇〇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。〇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、なりたいて思ってその病気になる人はいません。十分注意をしてもかかることもあります。そして、感染症の病気の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で、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 強い心とやさしい心