

げんきいっぱい

りんじ

号

新型コロナウイルス感染症の拡大により、登校日もなくなっていました。みなさん元気ですか？
長い間、顔を見ていないのでなんだかさみしい気持ちでいっぱいです。しかし、今は頑張りがき！
自分の命を守るため、そして周りの人の命を守るため、活動を自粛し、そして感染症予防につとめていきましょう！今は我慢することばかりですが、きっと報われる日が来る、そう信じてがんばりましょう。

～休校中もひきつづきお願いします～

①朝の健康観察と検温を毎日お願いします。

「毎日の健康観察票」を活用し、からだのチェックをお願いします。

新型コロナウイルス感染症の特徴として、嗅覚・味覚の違和感が高い確率で出始めるようです。おいしく感じない、においがわからない、食欲が出ない等の様子がありましたら、注意してください。

②外出を控えましょう

外出できないとストレスが溜まりますが、できるだけ外出をしないことが大切です。

③ウイルスとたたかう力をたかめましょう

早寝・早起き・バランスのよい食事をしてウイルスとたたかう力をつけましょう。

学校薬剤師の日吉先生のおススメ！

海藻を食べましょう！ワカメや海苔なんでもいいです。

また、**ビタミンC**や**緑茶**、**ホーリーバジル**がよいそうですよ。

特に緑茶！！「緑茶」を「氷水」でこすだけで「カフェイン」が抽出されず、お茶本来の風味も失われないため、健康のためになる「茶カテキン」等を摂取できるそうです！



④お風呂に入りましょう

体をあたためると、免疫力も高まります。

からだの汚れもおちて、おすすめです。



④手洗い、咳エチケットをつづけましょう

家族以外の人と会わなくても、トイレの後、ごはんの前など、手洗いは念入りに行いましょう。

アルコール消毒液がない場合、手洗いせっけん（泡タイプがおすすめ）で十分に洗い、流水

でしっかり泡をおとしてくださいね。

おススメ！！新型コロナウイルス感染症拡大防止関連動画

「PPAP 2020 /PIKOTARO（ピコ太郎） 約1分40秒」

楽しく手洗いやってみよう！

