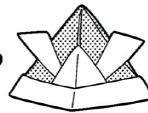


ほけんだより 5月号



令和2年5月
所沢市立明峰小学校
保健室

5月31日まで臨時休業の期間がのびてしまいました。早く皆さんの元気な姿を見たいなと思いながら毎日過ごしています。皆さんは、学校が始まったら何をしたいですか？楽しいことを考えながら過ごしましょう。



6月1日に予定している尿検査は延期、もしくは秋の尿検査1回になるかもしれません。1年生の心電図検査は9月以降になります。その他、6月に予定している健康診断は現時点では実施予定ですが、変更になる可能性もあります。その際は、また連絡します。

朝起きるのが遅い、朝は食欲がないという人

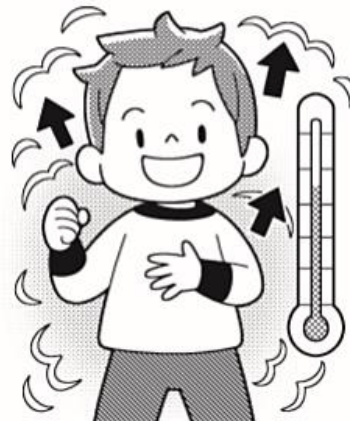
朝ごはんを食べると良いことたくさんありますよ☆

集中力が高まる



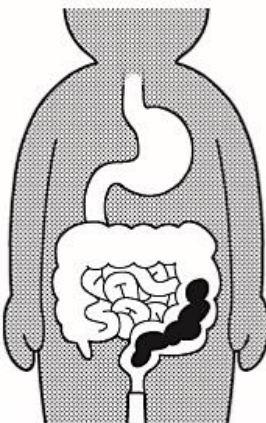
脳のエネルギーとなるブドウ糖をとることで、脳の働きが活発になり、勉強や運動に集中できます。

体温が上がる



体温が上がると、体が目覚めます。

うんちが出やすくなる



胃腸の働きが活発になり、うんちが出やすくなります。うんちをしてから学校へ行くと、すっきりした状態で勉強や運動に取り組むことができます。

体内時計がリセットされる



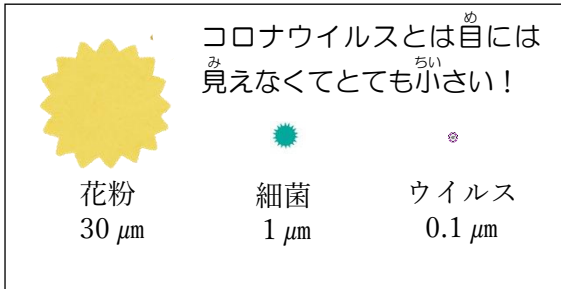
私たちの体内に備わっている体内時計は約25時間で1日のリズムを刻んでいます。朝ご飯を食べると、地球と同じ24時間に修正されます。体内時計がリセットされると、1日を元気に過ごすことができます。

新型コロナウイルスを知ろう！

今、世界中で流行し、多くの人の健康や生活をおびやかしている感染症が『新型コロナウイルス感染症』です。新型コロナウイルスについて正しく知って自分には何ができるのかを考えてみましょう。

コロナウイルスってどんなもの？

ヒトや動物に感染していろいろな病気の原因となるよ。



どんな症状がある

ねつ だるさ せき 息苦しさ
におい・あじがいつもと違う



症状がない人もたくさんいます。
症状がない人からも感染します。

だから自分が感染しているかもしれないと思って行動することが必要！

どうやって感染するの？

ひまつ感染

つば・せき・くしゃみで出たしぶきにウイルスがいて、そこからうつる。



大声を出すとウイルスもたくさん出るよ

せっしょく感染



ウイルスがついているものをさわった手で、口・目・鼻をさってしまっ
てうつる。

感染しないために

せっけんでの手洗い



正しい手洗いの方法

① 手をぬらして石けんをつけ、手のひらをこする	② 手の甲をこする	③ 指先・爪の間をこする
④ 指の間を洗う	⑤ 親指と手のひらをねじり洗い	⑥ 手首も洗い、石けんをきちんと洗い流して、拭く

参考文献：厚生労働省「マメに正しい手の洗い方」

アルコール消毒

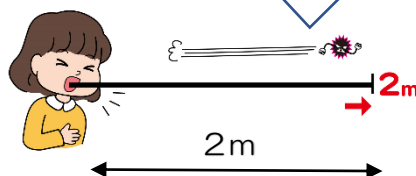


手が汚れていると効果が
ないとも言われているよ

マスクの着用



ひまがつ飛ぶのがだ
いたい2メートル



ソーシャルディスタンス
人との距離をとろう

