

# きらきらスマイル

～心とからだの健康サポートをめざして～




児童数配付

令和3年4月20日

万代長嶺小学校 保健室

No.2

新年度が始まって一週間、学校生活をスムーズに送ることができていますね。ここで新型コロナウイルス感染症対策として、学校で取り組んでいくことが必要な『新しい生活様式』を、もう一度確認しましょう。

<p>身体的距離の確保</p>	<p>マスクの着用</p>
<p>人と人の距離をあけて、ふれあわないようにしましょう。教室の机は一人ずつ離します。</p> 	<p>つばやしぶきを飛ばさないように、全員がマスクをして過ごします。忘れないようにしてください。万が一忘れた時のために、予備のマスクをランドセルに入れておきましょう。</p> <p>体育授業の時間や屋外での活動等は、息苦しさや熱中症の危険性が高まる場合ははずします。</p> <p>給食を食べる時ははずしますが、全員が前を向いてしゃべらず食べます。</p> 
<p>手洗い</p>	
<p>学校では、①登校後 ②休み時間の後 ③トイレ後 ④給食前 ⑤そうじ(昼休み)の後 ⑥体育の後のタイミングで手洗いをします。お友だちと声をかけ合い、手についたウイルスを洗い流すために、しっかりあわ立てて30秒手洗いしましょう。また、「あわあわ手あらいのうた」(花王)で学んだ、6つのポーズの手洗いができていますか。もう一度確認して、ポーズごとに時間をかけ、ていねいにウイルスを洗い流しましょう。</p> 	
<p>換気</p>	<p>体温測定</p>
<p>空気がとどまらないように、教室は常に窓をあけて、空気の流をつくっています。寒かったり暑かったりするので、脱ぎ着できる洋服で調節しましょう。</p> 	<p>体調管理をしっかりとお願いします。毎朝、必ずお家で体温を測り、健康観察表(検温カード)に記入してください。カードの体温欄の一番上に、平熱を記入しておきましょう。</p> <p>忘れずにはかるために、各家庭で工夫しましょう。朝ごはんを食べながら測る、洋服の上に体温計を置いて着がえる前に測る、布団の横に体温計を置いて起きたらすぐ測る...など、朝のルーティーンに組みこみましょう。</p> <p>37.0℃以上ある場合、かぜ症状などがあって体調不良の場合は、お休みしてください。</p> 

※自分の体調をよく考えて、無理せず取り組んでいきましょう。

★ウイルスに負けない強いからだをつくるために、みんなができること。

◎健康三原則(運動、食事、すいみん)で健康なからだづくり!

バランスのよい生活習慣を身に付けて、めんえき力をアップしましょう。

たっぷりすいみん

1・2年生 9時まで

3・4年生 9時30分まで

5・6年生 10時まで

に遅くてもねるようにしよう。



適度な運動

外に出て体を動かそう。  
お手伝いをたくさんしよう。  
ゲームやテレビは時間を決め  
ましょう。ダラダラ続けません。

バランスのよい食事

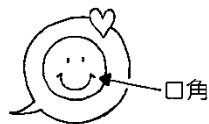
朝ごはんをしっかり食べよう。  
すききらいなく食べよう。  
栄養バランスを考えて、おいしく  
食べよう。



◎えがお(スマイル)で免疫力アップ!



ニコッ



笑うとめんえき力が上がるという研究結果が出ています。

かがみの前で「えがお」の練習をしてみましょう。口角を上へ上げて…ほらスマイル!



※お家の方へ

新潟市内の地域や学校でも、新型コロナウイルス感染症の陽性者数が増え続けています。学校では、子どもも教職員も、感染リスクを減らした生活に取り組んでいます。気になる点などがありましたら、お知らせいただきたいと思います。なお、ご家庭でも取り組みのご協力をお願いいたします。特に外食や習い事、旅行などには注意が必要です。よろしくお願いします。