

# ほけんだより

令和2年5月7日 No.2  
舞鶴市立吉原小学校保健室  
おうちの方と一緒に読みましょう

5月のほけん目標  
生活のリズムを整えよう

新年度がはじまってもうすぐ1か月がたちます。

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、学校はずっとお休みになっていましたが、みなさんはお家でどのように過ごしていますか？

友だちと会って話したり、お出かけをしたりすることもできず、もやもやした気持ちが続いているのではないのでしょうか。

からだの健康だけでなく、こころの健康も大切です。

ほけんだよりの裏面にある「こころとからだの健康のためのあ・か・さ・た・な」をチェックして、

上手に気分転換をしながら、体調管理を行っていきましょう。

## 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など  
人が集まるところでやろう

厚生労働省ホームページより抜粋



マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う



何もせずに  
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを  
手でかさえる

保護者様

## 健康診断の実施について

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、4月は一部健康診断の実施を中止とさせていただいておりましたが、全国に緊急事態宣言が出され臨時休校措置をとっている今の状況をふまえて、5月中も実施せず、6月以降に延期することとなりました。

詳しい日程については、今後の感染症の拡大状況をみながら調整し、決定次第お知らせいたします。

いえ なか  
家の中でする

けんこう  
こころとからだの健康のための あ・か・さ・た・な

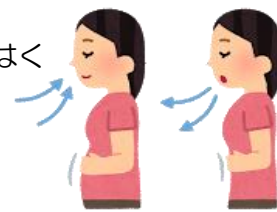
あ る く

あし だけでもOK!  
ひとごみを避けて、近所を散歩してみよう。



は く

はなから吸って口からゆっくりはく  
「腹式呼吸」でリラックス♪



か が む

あし きんにくがおとろえないように  
スクワットをしよう。



ま る め る ・ ま わ す

きんにくをゆっくりのばすストレッチで  
からだをほぐそう。



さ さ える

いろんなポーズで静止して  
バランス感覚をきたえよう!



ゆ す む

つかれているときや体調が悪いときは  
むりせずしっかり休もう!



た つ

すわりっぱなしはどんどん筋肉が  
おとろえていくよ。  
そうじや洗たく、おうちのお手伝いに  
ちょうせんだ!



ら じ お た い そ う

からだ全体を動かすには  
やっぱりたいそう!  
「よしはらたいそう」  
みんなもやってみてね☆



な ん で も た べ る

バランスの良い食事をとってびょうきにかからない  
強いからだをつくろう!  
食べたあとは歯をみがいてスッキリ!



わ ら う

家の中でも笑顔になれることをさがして  
おもいきりわらおう。  
わらうと元気が出てくるよ!



・・・ 予防接種のすすめ ・・・

感染症の中には、予防接種を受けることで感染を予防したり、感染しても重症化しにくくしたりできるものがあります。定期の予防接種はもちろん、任意の予防接種も体調を見ながらスケジュールを組み、計画的に接種することをおすすめします。将来にわたって子どもたちを守ることにつながる予防接種は、不要不急の外出には当たりません。まずはかかりつけ医に相談してみてください。