

幸手市立
八代小学校
令和2年
5月号
保健室

5月 保健だより

5月、暦の上ではもう夏です。汗ばむ日もあれば、朝晩は急に寒くなることもあります。羽織るものを1枚持って、気温にあわせて上手に体温調節をしましょうね。

昨年度末に学校が休校になってから約2カ月の月日が流れています。お友達とも会えずに、お出かけもできずにとっても窮屈な思いをしていると思います。でも、みなさん一人一人の行動がとても大切な時です。早く日常が戻ってくるように、しっかりと予防をしていきましょう。



新型コロナウイルスに負けないぞ！

一人一人が予防のための行動を積み重ねることが、感染リスクを下げるにつながります。そんな基本姿勢を広めることこそが感染拡大を防ぐ第一歩です。

R2.4.18 読売新聞
「コロナを防ぐ」参照

マスクの効果	咳やくしゃみの飛沫は2～3メートル飛ぶとされていますが、マスクをつけると周囲に飛び散るのを防げます。また、人は無意識に顔を触ってしまいます。その手にウイルスがついていたら口や目、鼻の粘膜から体内に侵入してしまいます。マスクを着用することにより、顔を触る回数が減ります。
予防の基本	外出やトイレの後などのタイミングでせっけんでの手洗いか、アルコール消毒をすること。知っておきたいのは、せっけんによる手洗いも、アルコールによる消毒も、基本的には効果は同等ということです。 「あわあわ手洗いの歌」を歌いながらしっかりと手を洗いましょう。
特マに注意	ウイルスは目に見えず、よくわからないので不安がふくらみ、何か目に見える確証が欲しいと思い、もっともらしい情報に飛びつきやすくなりますが、出典の不確かな情報は無視しましょう。



ステイホーム

気づかないうちに、心や体は日常とは少し違う疲れやストレスを感じているかもしれません。少し自分の心と会話してみましょう。

今、日本中が新型コロナウイルス感染拡大防止のために「ステイホーム」をしています。学校にも行けず、買い物すらも制限がかかり、みんなもストレスがたまってきていませんか？これからのことを考えて不安に押しつぶされそうになっていませんか？自分でも

自分転換をしよう！

一人じゃないよ！
みんな不安だよ。
大好きな人や仲良しのお友達のことを思い出そう。
好きなゲームのキャラクターだっけいいよ。
そして、周りの人にとよっていいんだよ。

不安を外に追い出すように
ゆっくり深呼吸をしてみよう。
10回続けてみて。

自分の周りに
“いいな。好きだな。”
と思うものを置いてみて。
楽しい思い出の写真も
いいと思うよ。

せっかくできた時間。
普段できなかったことを
やってみない？
手芸、制作、料理、片付け、
昔好きだった遊び、
トランプやボードゲーム。
家族でやるのも楽しいかもね。

体を動かそう。
筋トレ、ラジオ体操、
ダンス、縄跳び、
なんでもいいよ。

テレビやスマホやパソコンばかり見ていない？
目を休めて、
音楽やラジオを聴いたり
歌を歌ったりするのもいいね。

お手伝いをして、
おうちの人を
びっくりさせるのもいいね。
感謝されたら
うれしいものね。

勉強をするのもいいね。
苦手なところを
復習してもいいし、
漢字や日本地図を覚えるのもいいね。
できそうな予定を立ててやると、
達成感が得られるよ。

お風呂にゆっくり入ってみよう！
入浴剤を選ぶのも
楽しいかもね。

外に出たっていいんだよ。
庭で遊んだり、
お散歩したり。
友達と電話で
おはなしするのもいいね。
でも、
長電話にならないようにね！

クッションやぬいぐるみをギュッと抱きしめてみよう。
お腹をあたためるのもいいよ。

どんなことが不安かな？
おうちの人や先生に相談してみよう！
ふれあい相談員（毎週水曜日）や
スクールカウンセラーさん
（来校日：6/2、6/30、7/28）
にも相談できるよ。

ニュースを見たり、
ウイルスの情報を調べて
ばかりいない？
他の楽しい活動に
切り替えて！

不安になったときにも