



# ほけんだより

令和2年 5 月 生駒市立壺分小学校 保健室



長い長いお休みの期間が続いています。

お家で過ごしている人は、元気にしていますか？

しっかり睡眠はとれていますか？ご飯をきちんと食べていますか？お菓子を食べすぎていませんか？テレビやパソコンを見すぎたり、ゲームをやりすぎたりしていませんか？歯みがきは忘れずに出来ていますか？

・・・と、保健の先生はお家で過ごしているみなさんに、聞きたいことがあります。

本来なら今頃、健康診断をして、みなさんの健康をチェックしている時期です。

次にみなさんが登校した時には、すごく成長しているだろうな～と思います。

元気に登校する日まで、生活リズムをくずさないよう、お家でも健康にすごしてほしいと願っています。

お家に居る時間が長くなると、おやつを食べる回数も増えているかもしれませんね。

痛みを感じるまで、ついつい後回しになってしまいがちですが、歯の健康についても気を付けているでしょうか？

ご飯やおやつを食べたり、ジュースなど甘い飲み物を飲んだりする機会が増えると、歯にむし菌が増えていきます。食べたり飲んだりするたびに、歯みがきが必要なのですが、なかなか難しいですね。そこで、歯をきれいにすると意識をして、1回1回の歯みがきを丁寧にしましょう。

特に、寝ている時にむし菌は増えるといわれていますので、寝る前の歯みがきを、時間をかけて丁寧にいきましょう。

今の時期、なかなか病院へ行くことが難しいと思いますので、自分で自分の健康を守るという意識をもちましょう！

## おうちでストレッチ！

お家で過ごす時間が多くなり、外で運動が出来ずに、やる気がなくなったり、イライラしたり、体力も落ちる心配がありますね。そこで、気持ちをリラックスさせ、筋肉を伸ばすストレッチを紹介します。お家の人と一緒に取り組んでみましょう。

### ドロイン

息を吸ってお腹をふくらます。  
吐いてへこませる。

(あお向け)



※手はお腹の上

(うつ伏せ)

息を吸って10秒かけてはき、  
お腹をへこませる。

※両足を  
そろえる



※ゆかに手をつけて、顔を乗せる

### ハムストリング ストレッチ

太ももを固定して  
ひざを曲げる



上から下へ

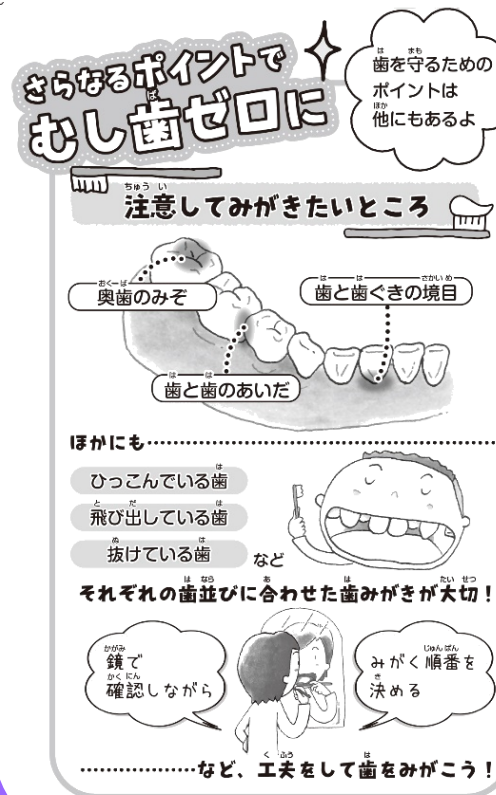
太ももの後ろで  
手を組んで、足を  
固定する

### スモウ

※つま先は  
すこ  
しだけ  
そとお  
外向き

※背すじは  
まっすぐ

おしりをまっすぐ  
持ち上げる



# ほけんだより



2020年 奈良県教育委員会

みなさんもすでに耳にしたことがある「新型コロナウイルス感染症」。世界中で流行し、現在、約45万人が感染し、約2万人が亡くなっている状況です。また日本でも、1000人を超える人が感染し、毎日、新聞やテレビで報道されているように、みなさんにとって身近なものであり、いつ、どこで、どのように感染するか分からないものです。

そこで、新型コロナウイルス感染症について、「知っている」「聞いたことはある」に留まるのではなく、正しく理解し、積極的に予防するなど、健康に過ごせるようにしましょう。

「新型コロナウイルス」とはどのようなウイルス？

コロナウイルスはこれまでに6種類見つかっており、令和元年12月以降問題となっているのが「新しく見つかった7種類目の新型コロナウイルス」です。

「新型コロナウイルス感染症」はどのように予防できるの？

石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒などを行い、できる限り人混みを避けるようにしましょう。では、どうしてこれらの予防策を行う必要があるのかを見ていきましょう！！

Q どうして石けんによる手洗いが必要なの？



①感染している人のくしゃみや咳、つばにはウイルスが含まれています。感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れると、その場所に感染者のウイルスが付きます。

②感染していない人がその場所に触れた場合、ウイルスが手に付いて、口や目をさわることで感染してしまいます。

手を拭くハンカチやタオルは清潔にし、他の人と使い回すことのないようにしましょう。



正しい手の洗い方

手洗いの前に

つめを短く切りましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・つめの間をしっかりとこすります。



親指の指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れず洗いましょう。

★ 石けんで洗い終わったら、十分水で流し、清潔なハンカチやタオルでよく拭き取りましょう。もし、手洗いができない場合は、アルコールを含んだ手指消毒薬を使って、ウイルスを減らすように心がけましょう。

Q 感染から身を守る3つのヒミツって？

A 新型コロナウイルスの感染が確認された場に共通するのは、「換気していない空間」「多くの人が集まる空間」「近い距離で会話や発声する空間」という、3つの条件が重なった空間です。感染から身を守るため右の3つのヒミツを必ず守り、みなさんが健康に過ごせることを願っています。

部屋の換気をする

距離をとって会話や発声をする

人との距離をとって過ごす