



# えがおのはな



新型コロナウイルス感染症は、依然として、猛威をふるっています。若い人にも発症したり、症状が急変し重篤化したりしています。ウイルスは、目に見えないので、伊東は大丈夫、自分は大丈夫と油断せず、しっかり対策していきましょう。

## ～かけがえのない命を守るために～

### 新型コロナウイルス感染症対策 できていますか？

チェックしましょう！



#### □毎朝、検温、健康観察をしている。

- ・発熱やかぜ症状などが見られるときは、自宅で休養をお願いします。
- ・発熱やかぜ症状などが続くときは、帰国者・接触者相談センターに相談してください。健康チェックカードに詳細を記載してあります。
- ・健康チェックカードへ記入し、登校するときには持たせてください。

#### □外出時はマスクを着用し、咳エチケットに努めている。

- ・マスクの作り方が、文部科学省ホームページ「子供の学び応援サイト」に紹介されています。

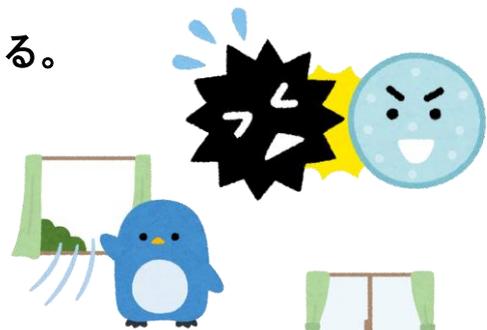


#### □石けんを使ってしっかり手洗いをしている。

- ・外から帰ったとき、トイレの後、食事の前など
- ・あわあわてあらいの歌、ハッピーバースデーの歌×2回などていねいに洗いましょう。
- ・泡を洗い流す前に、蛇口のハンドル部分を洗いましょう。  
(洗う前の手で蛇口を触っています。せっかくなきれいに洗っても、またウイルスが・・・)
- ・家庭では、タオルの共有をやめましょう。

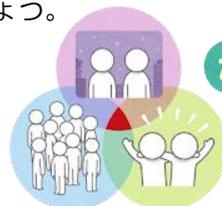
#### □規則正しい生活をして、免疫力を高めている。

- ・早寝、早起きをしましょう。  
1～4年生は遅くても9時までに、  
5～6年生も遅くても10時までに寝ましょう。
- ・栄養のバランスを考え、好き嫌いせず食べましょう。
- ・食べすぎに注意しましょう。
- ・適度な運動を家でも行いましょう。
- ・メディア機器の使い方に気をつけましょう。



#### □不要不急の外出は控えている。

- ・3つの密（密集・密閉・密接）を避けましょう。



☆保健室からのおすすめサイト：「子供の学び応援サイト」「コロタイジャー特設サイト」

### 暑くなってきました。熱中症にも注意しましょう！



★暑さに慣れていないこの時期は、気温が夏ほど高くなくても熱中症になりやすいので、注意して過ごしてください。室内にいても熱中症になることがあります。十分な睡眠と水分補給に努めましょう。スポーツ飲料による糖分の取り過ぎに注意しましょう。

# 運動不足になっていませんか？

体調や安全に気をつけて無理のないように組み合わせて運動しましょう。(文部科学省 HP より抜粋)

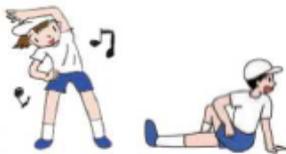
1年生は、通学路の安全確認をしながら、親子で歩いてみるのもいいですね。

## 屋外で行える運動の例 (小学生)

- ・運動不足にならないように、なるべく屋外で毎日30分くらいを目安に運動しましょう。
- ・以下の例を参考にして、いろいろな運動を組み合わせて行いましょう。自分の体調や安全にも気を配りましょう。

### 体を伸ばす・ほぐす運動

5分くらい



準備運動をしっかり行いましょう

### ウォーキング、ジョギング

10～15分

5～10分



無理のないはやさで、続けて行いましょう

### なわとび

5～10分



いろいろななわとび方をしましょう

### かけっこ

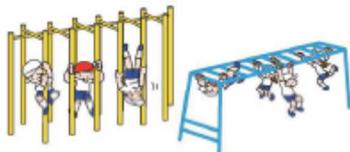
5分くらい



短いよりを全力で走りましょう

### 遊具を使った運動

10～15分



使い方のきまりを守って運動しましょう

### 竹馬や一輪車などに乗る運動

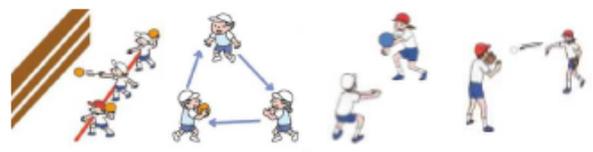
10～15分



長く乗ったり、遠くまで進んだりしましょう

### ボールを使った運動

10～15分



的当てやボールパス、キャッチボールなどをしましょう

※ 赤いわくの中の時間を目安として、自分で時間を増やしたり短くしたりして、無理せずいろいろな運動をしましょう。

## 注意！

- 多くの人が集まるような運動をしないで、なるべく1人で運動しましょう。
- 少ない人数で運動するときは、ほかの人と長いよりをとって行うようにしましょう。
- 運動するときも、いきが苦しくなければ、できるだけマスクをしましょう。
- 用具や遊具を使う場合は、消毒液があれば消毒してから使うようにしましょう。
- 友達との用具の使い回しは、できるだけ、さけるようにしましょう。
- 運動する前や運動した後は、手洗いやうがいなどをしましょう。用具や遊具を使った後は念入りに手を洗いましょう。

## ♡♡親と子の心のケア♡♡

- ①つながりを大事にしましょう。  
♡家族や友だち、先生といろいろ話す。  
♡不安を感じたら、相談する。
- ②リラックスできることをしましょう。  
♡リラックス法(保健だより No.2)や、自分なりのストレス対処法を試してみる。
- ③これからしたいことや周りの人のために自分ができることを考えてやってみましょう。  
♡お手伝い、チャレンジしてみたいことなど
- ④コロナに関連した差別やいじめをしない。  
♡相手の気持ちを考えて発言、行動する。

【参考】「コロタイジャー特設サイト」おもいやりピンク編

## 自分なりのストレス対処法があると安心

- ◎ マッサージやストレッチで体をほぐす
- ◎ 体から力を抜き、ブラブラさせる
- ◎ むるめのお風呂にゆっくりつかる
- ◎ ふわふわしたものをさわる
- ◎ 栄養バランスのよい食事をとる
- ◎ 温かい飲み物を飲む
- ◎ 好きな音楽や本を楽しむ
- ◎ 運動する
- ◎ のんびりと過ごす
- ◎ たっぷり眠る



☆24 時間子供 SOS ダイヤル 0120-0-78310  
なやみいおう  
 ☆5月のスクールカウンセラー来校日 5/12(火) 5/26(火)  
 \*事前に予約をお願いします。TEL 45-0800

