

# ほけんだより りんじごう 臨時号

令和2年 4月 23日  
横浜市立鴨志田緑小学校  
養護教諭

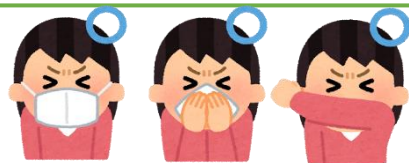
3月に学校が休校になって、1ヶ月以上がたちました。慣れない生活ですが、元気にすごしていますか？現在たくさんの人に感染しているコロナウイルスは、新型のウイルスです。新型のウイルスは、ウイルスをやっつける力を持っている人が少ないので、多くの人々が感染しやすくなっています。自分にできる予防を毎日行っていきましょう！



## ウイルスシャットアウトの極意 3か条！



### その① 咳エチケットをまもるべし！



良い例

○ 咳やくしゃみをするときには、マスクやハンカチ・ティッシュ、袖で口と鼻をおおう。



悪い例

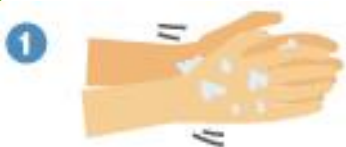
× 咳やくしゃみをするときに、手でおおったり、何もしない。

### その② マスクは正しくつけるべし！



- ① 鼻を固定させる部分を軽く折り、鼻の両側から押さえて、フィットさせる。
- ② ひもを耳にかけ、マスクの下側をあごの下までギュッと伸ばします。
- ③ マスクの横にすき間ができていないか、確認しながら全体をおおいます。

### その③ ていねいに手洗いするべし！



流水でよく手をぬらした後、せっけんをつけ、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・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います



この3か条は、一人ひとりが行わなければ意味がないのである。特に手洗いはとっても強力なシャットアウト術である！まわりの人にも教えてあげてほしい。たのみましたぞ！

# からだも心も大切に。。。

学校が長くお休みになって、お友達と遊ぶことや、自由に家から出ることができないと気持ちがもやもやしたり、つらくなったりすることがあります。そうならないために、からだだけでなく心にも目をむけてみてくださいね。



いつもと違う生活が続くと体にも心にも負担がかかり、イライラする、不安になる、甘えたくなる、悲しくなるなどの変化が起こることがあります。でもそれは、だれにでも起こるかもしれない、自然なことです。

そんなときは！

心が休まるようにこんなことを試してみよう！

## ①規則正しい生活をする

たっぷり寝て、なるべく決まった時間にごはんを食べましょう。



## ②リラックスできる時間をつくる

好きな音楽を聴いたり、本を読んだり、軽い運動をしたり。予防に気をつけながら、好きなことができる方法を考えてみましょう。



## ③ウイルスに関するテレビやネットは、つらくなったら見ないようにする。

気持ちがつらいときは、テレビやネットを見ずに、リラックス過ごす時間を作るといいですね。



## ④人とつながる時間を大切にする

気持ちがつらいときは、だれかと一緒になにかをしていると楽になることがあります。



## ⑤気持ちがつらくなったら相談する

気持ちが落ち着かないときや困ったときは、家族や学校の先生など、信頼できる大人に相談してみましょう。



☆もっと詳しいことが知りたいときは、鴨志田緑小学校HPに掲載されている、「メンタルヘルス資料」を読んでみてくださいね。(大人用と子ども用があります)

がっこう やす ひ なが つつ まいにち き そくただ せいかつ  
 学校が休みの日が長く続いています、毎日規則正しく生活することはできていますか？  
 きそくただ せいかつ じぶん あ けいかく た たいせつ じぶん  
 規則正しい生活をするためには、自分に合った計画を立てることが大切です。自分なりの  
 けいかくひょう つく いちにち す ていしゅつ ひつよう  
 計画表を作って、一日を過ごしてみましょう！（提出の必要はありません）

よていとお  
 ☆予定通りにできたら○しよう！↓

じかん 時間	じてい 時程	やること	
8:20~8:30	あさかくしゅう あさどくしよ 朝学習・朝読書		
8:30~8:40	あさ かい 朝の会		
8:40~9:25	こうじ 1校時		
9:25~10:15	こうじ 2校時		
10:15~10:35	なかやす 中休み		
10:40~11:25	こうじ 3校時		
11:30~12:15	こうじ 4校時		
12:15~13:00	きゅうしょく 給食		
13:00~13:15	ひるやす 昼休み		
13:15~13:30	そうじ そうじ		
13:35~14:20	こうじ 5校時		
~14:35	かえ じゅんび 帰りの準備		

(例)

8:20~8:30	あさかくしゅう あさどくしよ 朝学習・朝読書	ラジオ体操
8:30~8:40	あさ かい 朝の会	読書
8:40~9:25	こうじ 1校時	国語の漢字プリント・音読
9:25~10:15	こうじ 2校時	NHK for School
10:15~10:35	なかやす 中休み	休けい
10:40~11:25	こうじ 3校時	算数 計算スキルP3~4
11:30~12:15	こうじ 4校時	理科 動画を見る
12:15~13:00	きゅうしょく 給食	ごはん
13:00~13:15	ひるやす 昼休み	外でなわとび
13:15~13:30	そうじ そうじ	おてつだい
13:35~14:20	こうじ 5校時	社会 教科書~P1~3
~14:35	かえ じゅんび 帰りの準備	あした よてい 明日の予定をかく

きゅうこうきかんしゅうりょうご  
 休校期間終了後、  
 げんき すがた みな  
 元気な姿の皆さんに  
 あ えることを楽しみに  
 しています！

