

ほけんだより



令和2年5月
横浜市立中村小学校
保健室



新緑が美しい季節になりました。学校休業や外出の自粛

などにより、生活リズムが崩れている人はいませんか。

学校の再開に向けて生活習慣を整えて、心と体の準備を

始めておきましょう。

みなさんにお会いできる日を楽しみにしています。



ウイルスに負けない強い体をつくるために

感染症対策として、体の免疫力（病気から自分の体を守る力）を高めるとよいとされて

います。免疫力を高める方法として、取り入れやすそうな3つの方法をお知らせします。

①夜はしっかり眠ろう！

ゲームやスマホの利用は、寝る時間の2時間前までに止めましょう。また、寝るときの部屋の明かりは、明るいままより暗くした方が、心と体の疲れが取れやすいとされています。

②運動をしよう！

1日に1回は、散歩をしたり、体操をしたりして、体を動かすようにしましょう。公園で遊ぶ場合は、「密集・密接」にならないようにしましょう。また、遊具を使ったあとは、せっけんで手を洗いましょう。

③バランスよく、なんでも食べよう！

元気な体を作るためには、いろいろな種類の食べ物を食べるとよいそうです。特に、ヨーグルトやみそなどの発酵食品が、免疫力アップには効果的とされています。養護教諭のオススメは、具たくさんのみそ汁です。サツマイモや玉ねぎ、にんじん、小松菜、きのこなど、冷蔵庫に残っている野菜をたくさん入れることで、いろいろな栄養をとることができますよ。

なかむら

中村てあらいソングをうたいながらあらってみよう♪

童謡の「雪（ゆきやくんこ）」のメロディに合わせて手をあらう「中村てあらいソング」をご紹介します。3年前の学校保健委員会で作った替え歌です。4年生以上のおぼえられているでしょうか。「ぞうさん」を歌うぐらいのスピードで歌うと、すみずみまでよごれをお落とすことができます。食事の前、外から帰った直後などに、せっけんを使って丁寧に手をあらいましょう。

①手のひらきゅっきゅ♪

石けんをしっかりと
泡立てます



②手の指きゅっきゅ♪

手の指の
間を
洗います



③手の甲手の甲♪

両手の
甲を
洗います



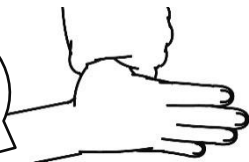
④爪も爪も♪

両手の
爪の
間を
洗います



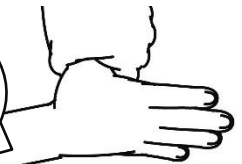
⑤親指小指♪

親指と小指を反対側
の手でつかんで
回しながら洗います



⑥親指小指♪

親指と小指を反対側
の手でつかんで
回しながら洗います



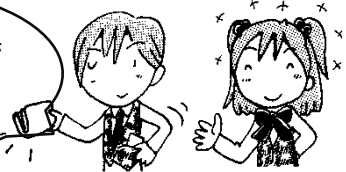
⑦手首手首で♪

手首をつかんで
回しながら洗います



⑧きれいな手♪

清潔なハンカチで
拭きましょう



今月の学校だよりでもお伝えしましたが、

健康診断が、9月から12月末日までの
期間に変更になりました。
日程が決まりましたら、
改めてお知らせいたします。



保健室からの お知らせ



保健室でお子さんの心と体の健康を守る
お手伝いをしているのは、養護教諭の宇野
です。よろしくお願いたします。

