

# ほけんだより

令和2年5月8日  
横浜市立義務教育学校  
霧が丘学園保健室

おうちの人と一緒に読みましょう♪



中学部養護教諭の佐藤淳子（さとうじゅんこ）です。

この4月に中学部の保健室にきました。みなさんの心とからだ  
が健康で安全に過ごせるようにサポートできればと思っています。  
どうぞよろしくお願いします。

新型コロナウイルス感染症の拡大で学校が長くお休みになっています。みなさんお元気ですか？  
長い間、みなさんの顔が見れなくてさみしいです。しかし、今は自分の命を守るため、そして周り  
の人の命を守るため、活動を自粛し、感染症の予防に努めていきましょう。

みなさんができるコロナ対策の中で、大切な予防法の一つが『手洗い』です。Youtube にたく  
さんの「手洗いの動画」がアップされていますね。「はじめまして～♪」とか「wash wash wash  
wash～♪」と歌いながら楽しく手を洗うことは手洗い習慣を身につけるのにとってもいい方法だ  
と思います。手洗いは石けんを使っていねいにおこなうことが大切です。洗い残しが  
ないか自分の手の洗い方を振り返ってみましょう。



最後はきれいなハンカチでふいてね！手がある人はハンドクリームをぬるのもおすすめです！



# やってみよう！みんなができること

## ① 手洗い・咳エチケットをしましょう！

マスクについては入手困難な状況が続いていますが、どうしても出かけるときは集団感染のリスクを避けるため、マスクを着用しましょう。

<マスクの作り方>

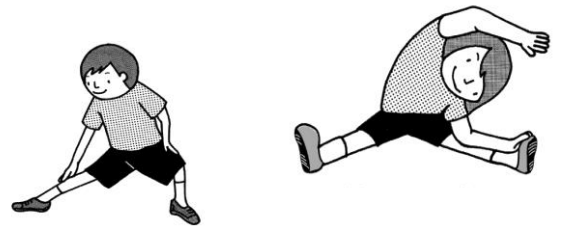
\*文部科学省ホームページ「子どもの学び応援サイト」内

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/ikusei/gakusyushien/mext\\_00460.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00460.html)

<http://youtu.be/219-OtHGie8>

## ② 家でできる運動のおすすめ！

### ～ラジオ体操のヒミツ～



ラジオ体操は小さい子からお年寄りまでみんなのできる体操です。でも、ただ何となく手や足を動かすのではなく、一つひとつの動きを意識するだけで全身の血行がよくなったり、疲れをとったりする効果があります！

一つひとつの動きを意識するとは、

☆ポイント1 手を広げるときはなるべく大きく伸ばして広げます！

☆ポイント2 背骨を伸ばしてよい姿勢でおこないます！

☆ポイント3 最後の深呼吸は鼻から4秒吸って、口から4秒吐く！

まずは、この3つを意識して、やってみましょう♪



## ③ 家でできる心のケアのおすすめ！

### 🌸いつもよりお風呂にゆっくり入ってみよう！



体を温めると心がほぐれます。また、免疫力も高まり、体の汚れも取れてスッキリします。

### 🌸自分の好きなことを書いてみよう！

紙の一番上に自分の好きなこととタイトルを書いて、書き出してみよう！

他にも自分の良いところ、友だちの良いところ、今まであった嬉しかったことなどを書くことで自分の気持ちが整理され、前向きな気持ちになります。

【参考】新型コロナウイルス感染症についての情報

・神奈川県ホームページ <https://www.pref.kanagawa.jp>

・厚生労働省ホームページ <https://www.mhlw.go.jp>