

ほけんのひろば



おうちの人といっしょによみましょう。

令和2年4月21日 豊川小学校 保健室

新型コロナウイルス感染症の予防のために、学校がお休みになります。新型コロナウイルス感染症に「かからない」「うつさない」ための行動をひとりひとりがしましょう。休みだからといって、ダラダラせずに、夜ねる時刻、朝起きる時刻、学習の時刻をきめて、学校があるときと同じ生活リズムですごしましょう。メディアのやりすぎにも気をつけましょう。



からだにイイ せいかつをしよう!

からだにイイせいかつ

はやね



8～9時間以上の
すいみんが必要です。

はやおき



あさごはん



メディアのやくそく をまもる



こんなせいかつは
からだによくないよ

- ① よるおそくまでおきている
- ② テレビ・動画の**み**すぎ! ゲームのやりすぎ!



はやくねるとイイこと

がたくさん!

つかれから回復!

免疫力が高まる!

骨や筋肉が成長する!

脳をやすませる!

ブルーライトコズなに?

画面からでている光をブルーライトといいます。

この光は、すいみんのリズムをくるわせてしまいます。

ゲームやスマホに夢中になりすぎて、ねむれなくなることがないように、家庭でのメディアのルールをしっかり守りましょう。

ストレートネックなに?

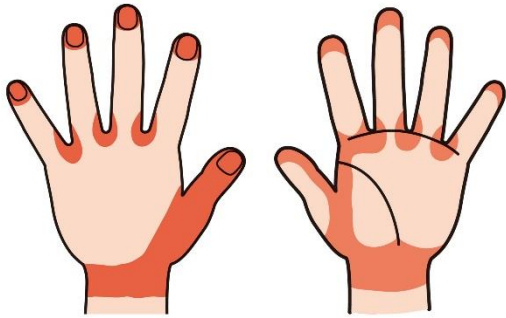
カーブしているはずの首がまっすぐになっていることをストレートネックといいます。

頭痛やめまい、吐き気などの症状がでたりすることも。

ゲームやスマホをつかうときは首のまわりや肩甲骨のストレッチをすることも大事です。



毎日の手洗い！レベルアップさせよう



みなさんはきちんと手をあらえていますか？

右の絵を見てください。**指先**・**爪の間**・**指の間**・**親指**・**手首**

は**洗い残しの多い部分**です。手をあらう時は、これらの部分も**洗い残さない**ように注意しましょう。また、**手指消毒**をする時にも、これらの部分を意識してみてください。

★★★★★ 手洗い！6つのわざ ★★★★★

① **おねがい！**のポーズ



② **カメ**のポーズ



③ **おやま**のポーズ



④ **おおかみ**のポーズ



⑤ **バイク**のポーズ



⑥ **つかまえた！**のポーズ



手あらいのタイミングは？

1. 家にかえったら

2. 食事のまえ

3. トイレに行ったあと



そのほかにも、**人がいっぱい**ふれる**場所**にふれたあとも手であらいましょう！

さらにこうかアップ！

1. **30秒以上かけて手をあらおう！**

6つのポーズでいねいに手をあらうためには**30秒**かかります。心の中で数えて、いねいな手あらいをしましょう。

2. **せいつないハンカチをつねにもちあそびて！**

【自然かんそうしている人】

手をぬれたままにしておくと**雑菌**がつきやすくなります。

【何日もおなじハンカチの人】

ばい菌はしめったところが大好き。ハンカチをぬれたままにしておくと、ばい菌がふえてしまうことがあります。