

# \* ほけんだより \* 5月 \*

藤沢市立長後小学校  
保健室  
2020.5.7



今年度、長後小のみなさんが元気に毎日をすごせるように、保健室からせいっぱい応援します、養護教諭の納富と小野です。よろしくおねがいします。

ほけんだよりでは、みなさんが自分のからだやこころの元気を守っていくための情報を伝えていきます！

## 休校中のみんなへ！

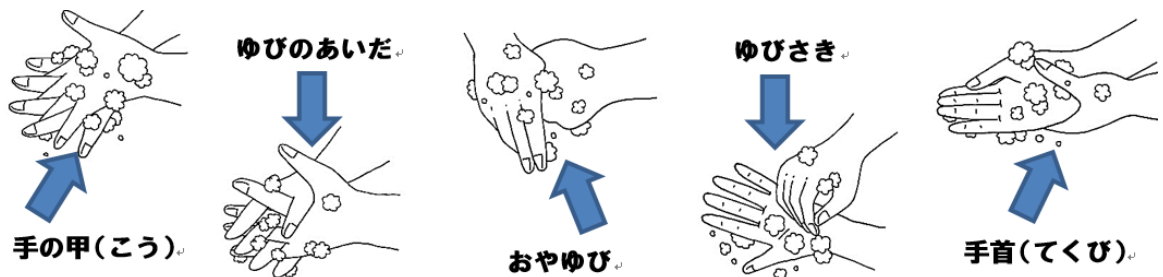
### ～いま、できることを考えよう～

新型コロナウイルスの影響で、休校がつづいています。なかなか思うようにすごせず、不安やストレスを感じている人も多いと思います。少しでも元気にすごせるよう、保健室からのアドバイスです♪

#### ① ウイルスにまけない生活をしよう！



目には見えなくても、いろいろなところにウイルスがついているかもしれません。手洗い・うがいをしっかりとしましょう。



うがい

ブクブクうがいをしてから、のどの奥までガラガラうがい！

症状がなくても、人と話すときはなるべくマスクをしたり、2 m くらい(お互い手をのばしてぶつからないくらい)はなれる！



マスク

きそくただ せいかつ こころ  
② 規則正しい生活で、心もハッピー！

ねむる



まいにち  
毎日  
おなじじかん  
同じ時間に！

うごかく



へや なか  
部屋の中でストレッチなど！おうち  
ひとのお手伝いをするのもいいね。

たべる



だす



スマホ ゲーム



のめりこみにちゅうい!!

まいにち  
毎日ゲームばかり・・・なんて人はいませんか？決めら  
れたじかんのなか  
時間の中でやると、もっとたのしくできるはず！

ふあんになるのはあたりまえ。ニュースをみるのを  
少しすこきゅう  
休けいして、そのきもちをだれかに  
気持ちを誰かに話してみ  
るとよいかもしれませんね。

ふあん・なやみ、だれかに話してみよう

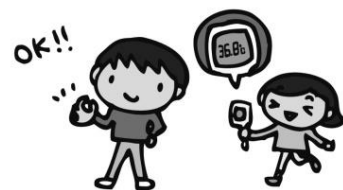


おうちのかたへ



引き続き、ご家庭での体温測定等お子さんの健康観察をお願いいたします。なお、医療機関を受診した場合や新型コロナウイルス感染症に感染した場合等は、学校へご連絡ください。

新型コロナウイルス感染症の流行の長期化により、さまざまな影響が生じ、不安やストレスを抱えているお子さんも多いと思います。藤沢市のホームページなどに、心の健康を保つための資料が紹介されています。ぜひ参考になさってください。



・新型コロナウイルス感染症でこころの不安を抱えている方へ（藤沢市福祉健康部）  
<https://www.city.fujisawa.kanagawa.jp/hokenyobo/corona/corona.html>

・新型コロナウイルスと子どものストレスについて（国立成育医療研究センター）  
<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>



また、お子さんのことで心配なことや相談したいことがございましたら、お気軽に学校までお問い合わせください。