



すこやか

令和2年5月1日発行




おわりあさひしりつあさひしょうがっこう 尾張旭市立旭小学校 保健室

長いお休みが続いていますが、みなさん元気に過ごしていますか？新型コロナウイルスの感染がひろがっていることにより、あまり外へも行けず退くつしている人もいます。ですが、おうちでできることもたくさんあります。今までなかなかできなかったお手伝い、おうちの人とお話しをする、何かを作ってみる・・・それぞれ工夫して、おうちの時間を楽しみましょう。6月にみなさんが元気に登校してきてくれることを楽しみにしています。

と きそくただ 取りもどそう規則正しい生活リズム



長いお休みが続き、学校へ行く日とはちがうリズムで過ごしてしまっている人も多いと思います。生活リズムが乱れしまった人は、早めに規則正しいリズムを取りもどしましょう。

<p>き じかん お 決まった時間に起きる</p> 	<p>なんじ お 何時に起きる？</p> <p>で 出かけるまでに必要 必要な時間は？</p>
<p>き ちょうしょく た きちんと朝食を食べる</p> <p>ちょうしょく た 朝食を食べないと元気が出ないよ。</p>	
<p>で 出なくてもトイレに座る</p>  <p>うんち出るかな～</p>	<p>い しゅうかん だいに トイレに行く習慣が大事！</p> <p>とりあえず、ふんばってみよう。</p>

しんがた 新型コロナウイルスって十二モノ？

～わたしたちの生活をおびやかす3つの顔～



びょうき
病気

ひと からだ なか はい かんせん
人の体の中に入って感染すると、
かぜ しょうじょう はいえん ひ お
症状や肺炎を引き起こしま
す。おとしよ びょうき ひと かんせん
お年寄りや病気の人が感染す
るとじゅうしやうか
重症化することがあります。



さべつ
差別

かんせん ひと かんせん
ウイルスに感染している人、ウイルスの感染
にかか ひと わたし おも
に関わる人を、私たちは「イヤ」と思ったり、
とあ ねつ やせきがある
遠ざけたりしてしまいます。熱やせきがある
ひと さべつ う びょういん い
人は差別を受けるのがこわくて、病院へ行く
ことをためらい、しらないうちにびょうき
知らないうちに病気をひろ
めてしまうことがあります。



ふあん
不安

め
目に見えないウイルス。くすり
薬やワクチンもま
だありません。わからないことが多いこの
ウイルスに対して、わたしはつよ ふあん かん
私は強い不安を感
じ、ふりまわされてしまうことがあります。

しんがた
新型コロナウイルスのこわいところは、びょうきからふあんへ、ふあんからさべつへ、さべつからびょうきへと
どんどんつながっていってしまうところです。そのつながりを断ち切るためには、「病気」「不安」
「差別」のそれぞれに対してよぼう
予防していくことがたいせつ
大切です。

よぼう 予防するには？

① 手洗い・せきエチケット・人混みをさける

てあら ひとご
ウイルスに感染しないように気をつけよう。自分のためだけでなく、まわりの人のため
にもすることが大切！

② 聞く・気づく

びょうき かん わる じょうほう め む
病気に関する悪い情報ばかりに目を向けていませんか？正しい情報に耳をかたむけ、
じぶん なに かんが
自分には何ができるか考えてみよう。

③ 感謝する

かんしゃ
感染してしまった人、病院で働いている人、外出せず自宅にいる
ひと みんなそれぞれの場所（ばしょ）で感染をひろげないようにがんばっていま
す。すべての人に感謝（かんしゃ）の気持ち（きもち）を忘れず（わす）に。

