



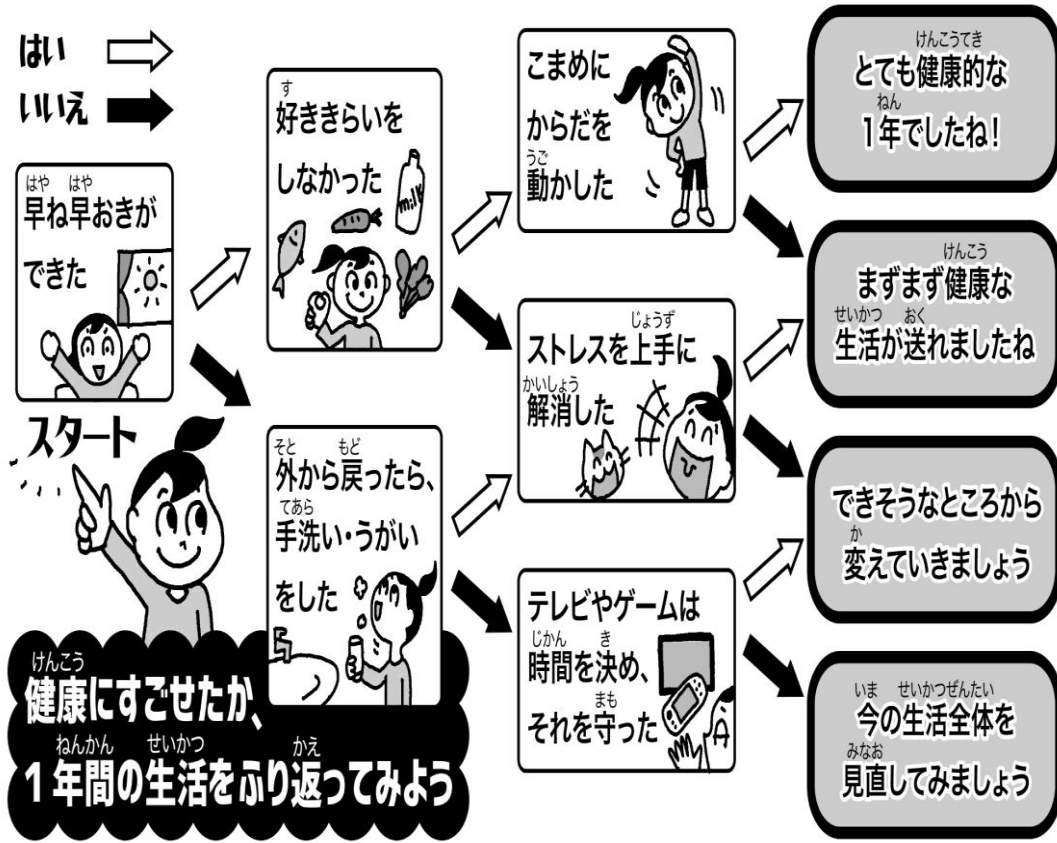
# ほけんだより3月

令和2年3月5日  
 新宿区立津久戸小学校  
 校長 牧田 健一  
 養護教諭 田中真希子



健康生活の反省をしよう！

3月は、学年のしめくくりの月です。この1年はどんな年でしたか？楽しいことも苦しいことも、いっぱいあったと思います。たくさんの経験をしたみなさんは、1年前よりも心も体もぐんと成長しているはず。できるようになったことを思い出しながら、次の学年の目標を立ててみましょう。



学校の休みが長く続きます。学校が休みになると生活が不規則になりがちです。学校がある日と同じくリズムのある生活をしましょう！そして次の登校でみなさんの元気な姿が見られることを楽しみにしています。

## ①生活習慣

生活習慣の乱れは免疫力を低下させてしまいます。免疫力アップの生活（早寝早起き・睡眠・バランスの取れた食事・運動）をして、かぜや感染症にかからないように自分でできることを心がけましょう。  
 ※免疫力…からだを守る力



## ②運動

体を動かしたり、ストレッチをしましょう。学校での生活より運動量が減るので、運動不足にならないように意識して体を動かしましょう。



## ③歯みがき

ていねいに歯をみがいてむし歯や歯肉炎にならないようにしましょう。時間をかけて1本1本みがくときれいになりますよ。

## ④体調管理

体調がわるいときは、無理をしないでゆっくりしましょう。

感染症にならないためにできることは？裏をみてね！

# しんがた かんせんしょう よぼう 新型コロナウイルス感染症の予防について

## ① 手洗い・アルコール消毒をする

★せっけんを使ってこまめに手を洗いましょう。

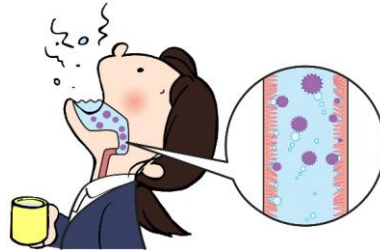
洗い終わったあとは、ぬれたままにしておくとはい菌が付きやすくなるため、きれいなハンカチでふきましょう。

アルコール消毒液がある場合は手に擦り込んでください。



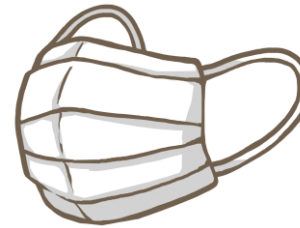
## ② うがいをする

★外から帰ってきたら、必ずうがいをしましょう。



## ③ マスクをつける

★鼻と顎をおおきましょう。



## ④ せきエチケットをする

★せきやくしゃみができる時はハンカチやティッシュ、そでなどで鼻と口をおおきましょう。

## ⑤ 人ごみをさける

★人が多いところは感染する可能性が高まります。人ごみをさけましょう。



### ～保護者の皆様へ～

- 毎朝の健康観察（検温等）をよろしくお願いいたします。
- 発熱や咳などの風邪の症状が見られるときは無理をしないで、自宅で休養してください。
- ご家庭でもせっけんを使った丁寧な手洗い・うがい、マスクの着用、せきエチケットをお願いします。