

すてすてどんどん

令和2年12月号
 狭山特別支援学校
 ほけんしつ

今年は、どんな1年でしたか？ 新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、がまんしなければならぬこともたくさんあったと思います。みんな、本当によくがんばりました。もうすぐ冬休み。1年の疲れが出て体調をくずしてしまわないように、生活リズムを整えて過ごしましょう。



冬休み ぽっかり怪獣にご用心

夜ふかしぽっかり

抵抗力が下がっているかも。朝早く起きて太陽の光を浴びよう。運動もオススメ！

食べてぽっかり

好きな時間に好きなだけ食べていると肥満につながるよ。時間と量を決めてバランスよく食べよう。

ゲームぽっかり

運動不足になってくるかも。寒くても外に出て体を動かそう。ゲームをする時は時間を決めよう。

寝てぽっかり

生活リズムが乱れるとウイルスと戦う力が低下するよ。学校に行く日と同じ時間に起きよう。めざまし時計を使ってみるのもいいね。

新型コロナ・インフルエンザ

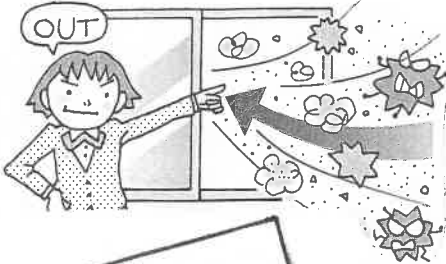


予防のための3つのステージ

ウイルスを減らす

換気で追い出す

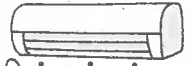
30分に1回、対角線の



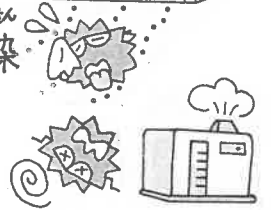
窓を開けて
ウイルスを
追い出そう。

保温・加湿で弱らせる

湿度が50%以上



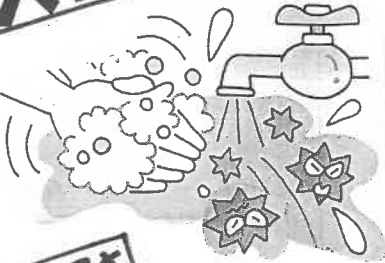
だと、ウイルスの感染
力は弱くなり、寿命
も短くなるよ。



ウイルスを入れない

手洗いでシャットアウト

アウト



外から帰ったら、
食事の前など、
必ず手を洗おう。

マスクでガード



くしゃみやせきで
飛び散ったウイルスを吸い込
まないよう、また、ウイルスをま
き散らさないようマスクをしよう。

ウイルスと戦う

免疫力でやっつける



生活リズム

を整えて
免疫力を
高めよう。

線毛で追い出す

ウイルスを体の外へ運び出してくれる
線毛(のどから肺まで並んでいる)は、乾燥

すると動きが
悪くなるので
部屋の湿度
を保とう。



おうちの方へ

1月分の健康観察表を配り布します。冬休み中も忘れずに朝・夕の体温測定をお願いします。

冬休み中、大きなけがや病気があった場合は、新学期に学校までお知らせください。年末年始は、

スケジュールを詰め込みすぎず、ゆとりのある計画で、元気に楽しい時間をお過ごしください。