

すくすくどんどん

令和4年 2月号
狭山特別支援学校
ほけんしつ

新型コロナウイルス感染症の変異株「オミクロン」が猛威を振っています。
感染しないよう、させないようお互いの健康のため、手洗いやマスク、密を避ける、換気を
するなど感染症の基本的なことを地道に行っていきましょう。

また、感染性胃腸炎も心配されます。コロナウイルスでもおなかに症状
が現れることもあります。嘔吐や下痢がありましたら、感染性胃腸炎も
疑い、病院受診するようにお願いします。
花粉の飛散も始まります。花粉症の人は早めに準備してください。



家庭内でのコロナ対策チェックリスト

新型コロナウイルス感染症は家庭内で感染することが多いといわれています。
以下のことを参考に対策してみてください。

タオルや食器はそれぞれで



みんながさわる場所や物を消毒



可能なら、
食事は別々または時間差で



可能なら、家でもマスク



こまめに換気
レンジフードも効果があります



こまめに手洗い



濃厚接触者かも？気になる時は

お風呂は
気になる人を最後に



可能なら
部屋を分けて

せいかつ 生活リズムを ととの 整えることが たいさく コロナウイルス対策にもなります。
 みんな、いいうんち、おいしく しょくじ 食事、楽しく うんどう 運動、しっかり すいみん 睡眠をめざしてがんばろう！

今日のうんち ココ をチェック!

<p>① かたさは?</p>  <p>ストンと出るのが “いいうんち”!</p>	<p>② においは?</p>  <p>あまりくさくないのが “いいうんち”!</p>
<p>③ 色は?</p>  <p>黄色~茶色が “いいうんち”!</p>	<p>④ もう一つは… スツキリ感</p>  <p>毎日出ていなくても 「スッキリした」と感じたら OK!</p>

花粉にも / 感染症にも / 負けない!

大切なのはやっぱり
食事・運動・睡眠

食事



バランスよく食べよう

運動



外で体を動かそう

睡眠



早寝早起きがんばろう

花粉対策も忘れずに

しもやけ・あがぎれに ちゅうい 注意

て あら 手を洗ったらよく 拭 拭く

ぬれたら か 取り換えて

ひ あたた 冷やさぬように あたた 暖かくして





い 家に帰ったら て 手洗い・う うがい
か 顔も洗っちゃおう! か 花粉も
ウ ウイルスも洗い流せます。



かん 関西からの ふうしゅう 風習である
え 恵方巻。すっかり かんとう 関東
 でもお馴染みになりました。

え 恵方巻は恵方に向けて黙って た 食べるのが
 良いといわれています。まさに もくしょく 黙食!

まだ りゅうこう コロナの流行は続きますが、つづ 早く
お 収まりますよう願うばかりです。

