

* ほけんだより * 5月 *

和歌山市立楠見中学校 保健室 2021. 4. 30

あっという間に4月が終わります。みなさん、新しい環境に少しずつ慣れてきましたか。GWも、新型コロナウイルス対策をしっかり意識しつつ、リフレッシュしてくださいね！

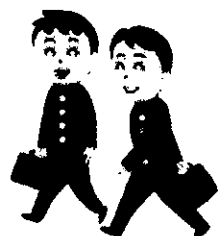
5月は、だんだんと夏らしい日が増えていき、熱中症にも注意したい時期です。水分補給を忘れないようにしましょう。マスクは、息苦しさを感じる場合、外してもかまいませんが、周り十分に距離をとりましょう。「思いやりの距離」が大切です。

手洗いの6つのタイミング

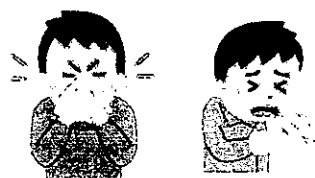
新型コロナウイルス感染対策の基本は、「手洗い」です。毎日、しっかりとできていますか。手を洗ったその効果が続くのは、「次に物を触るまで」。つまり、手洗いの効果はとても短い時間です。

安心して学校生活を送るためにも、こまめな手洗いを続けてほしいです。「手洗いの6つのタイミング」を紹介します。自分の健康を守るのは、自分の行動だけ！みんなで、手を洗いましょう！

外から教室に入るとき



咳やくしゃみ、鼻を
かんだとき



給食（昼
食）の前後



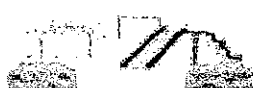
掃除の後



トイレの後



共有のものを
触ったとき



5月の保健目標

今年度も、保健委員会がスタートしました。毎月、保健委員長さんと副委員長さんを中心に、委員会で決める月目標を、ほけんだよりで紹介していきます。今月はこちら！



(保健委員より)

コロナ対策をしっかりして 手洗いうがいと手指消毒をしよう



新型コロナウイルス対策疲れに負けない

心のリフレッシュ法～笑顔体操～



みなさん、笑うことが健康にいいって知っていますか？笑うと、免疫力がアップすると言われています。新型コロナウイルスの感染拡大が収まらないなか、心配なのが「新型コロナウイルス対策疲れ」。この時期に、風邪等で体調を崩すと、自分も新型コロナウイルスを発症してしまったのではないかと、とても心配になりますよね。笑顔で、免疫力を高めて5月を乗り切りましょう！今回は、いつでも簡単にできる笑顔体操を紹介します。

- ①ハッハッハー、ヒッヒッピー、フッフッフー、ヘッヘッヘー、ホッホッホー と言う。
- ②クッキーおいしい、ラッキー楽しい、ウキウキハッピー と2回繰り返して言う。
- ③口を閉じて、ニコッと笑顔を10秒間キープする。
- ④唇の左右を両手の指で押し上げ、そのまま10秒間キープする。
- ⑤最後に、歯を見せながら良い笑顔で、10秒間キープする。

毎朝、一日のスタート前にしてみるのはいかがでしょうか？

