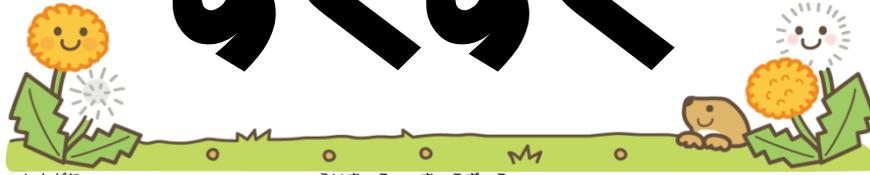


# すくすく

# 5月号

立山町立釜ヶ淵小学校  
保健室  
令和2年5月8日



新型コロナウイルスの影響で休業になりました。みなさんは、お家でどのように過ごしていますか？慣れない生活で、ストレスがたまったり、体調を崩したりしていませんか。新型コロナウイルスの感染が心配されます。感染予防の3原則は、①感染経路の遮断（手洗い・マスク）②抵抗力を高める（十分な栄養・睡眠・適度な運動）③感染源の除去（不要な外出はさける・人混みは避ける）です。この3原則に気を付け、学校が再開したときに、体調を崩すことのないよう、心も体も準備をしましょう。



## 5月の保健目標

# 身の周りを清潔にしよう



## 身体測定の結果のお知らせ

<男子> ★は富山県の平均を上回っているものです。

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	釜ヶ淵小	116.0	118.1	★129.2	132.7	★141.9	★149.3
	富山県	116.7	122.8	128.4	134.0	139.4	145.7
体重 (kg)	釜ヶ淵小	21.4	20.1	26.4	★34.1	★42.5	36.7
	富山県	21.5	24.4	27.5	31.3	34.4	38.7

<女子> ★は富山県の平均を上回っているものです。

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	釜ヶ淵小	114.7	116.7	125.5	132.6	★144.4	140.2
	富山県	115.4	121.6	127.9	133.8	140.8	147.2
体重 (kg)	釜ヶ淵小	19.3	20.6	22.7	★30.5	★36.0	36.7
	富山県	21.0	23.6	26.9	30.3	34.7	39.4

# しんがた 新型コロナウイルス感染予防で大切なこと！

てあら  
手洗いをしよう！



かえ  
帰ってきたら、トイレの  
あと、しよくじ まえ食事の前など、こまめ  
に手を洗いましょう。

マスクをしよう！



せきやくしゃみなどで、  
ウイルスをとばさないよう  
にマスクをしましょう。

かんき  
換気をしよう！



かんき くうき い換気をして空気を入れ替  
えましょう。1時間に1回、  
かんき  
換気をしましょう。

きそくただ せいかつ  
規則正しい生活をしよ  
う！



はやね はやお  
早寝・早起き、バランス  
のとれた食事、しよくじ うんどう運動でウイ  
ルスに負けない強い体  
をつく  
作りましょう。

たいおん そくてい  
体温を測定しよう！



まいあさ わす たいおん  
毎朝、忘れずに体温を  
そくてい じぶん からだ ようす  
測定し、自分の体の様子を  
知りましょう。

ひとご  
人混みを避けよう！



ウイルスはめ み見えませ  
ん。しかし、てんき ひ天気の良い日は  
マスクをしてさんぽ  
散歩をするな  
どきぶんてんかん  
気分転換をしましょう。

## あうちの方へお願い

臨時休業が続き、長時間、自宅で過ごす状況になり、予定したことが進まないなど保護者の皆様もストレスがたまる状況があるのではないのでしょうか。保護者のみなさまにおかれましても、ご自身の心と体の健康管理に気を付けられ、お子さんの心と体の健康管理のサポートをお願いいたします。

### ★規則正しい生活を保つ

食事・歯みがき、着替え、睡眠時間を普段どおりに保つことは、子供たちを安心させる手助けになります。また、規則正しい生活は免疫力を高める効果もあります。

### ★心の様子を注意し、リフレッシュを図る

子供たちにイライラしている、元気がないといった様子はありませんか。新型コロナウイルス感染症関連のテレビやニュース等を繰り返しみること、不安感が強くなることもあります。そのような場合は、テレビを見る時間を減らして不安や焦りを減らしましょう。また、家族でゆっくり話をしたり、体を動かしたり、リフレッシュできるようお願いいたします。