

おうちの方へ 裏面もご覧下さい。



令和3年5月10日

小坂小学校

保健室 藤本純子

No. 2

# にこにこほけんだより



☆笑顔には、自分とまわりを元気にする力があります。毎日にこにこ笑顔で過ごせますように！

## 新型コロナウイルスに負けない！

休校中はどのように過ごしていたでしょうか。新型コロナウイルスに負けないためには、みんなが力を合わせることが大切です。自分や周りの人を思いやる気持ちを忘れず、一人ひとりができる行動をとって、お互いを大切にしましょう。



### マスク

会話やせき、くしゃみ等で飛ぶだ液(飛沫)を周りに飛ばさない。

### てあらい

ウイルスや菌をていねいに洗い流そう！石けんが効果的。

### くっつかない

人の飛沫をあびることを防ぐよ。また、自分も持っているかもしれないウイルスを人にくっつかない。

## 心のために...

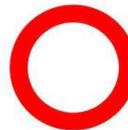
不安の先取りをしない



××になったら どうしよう...



今できることをやる



筋トレ



「まあいっか！」と思う

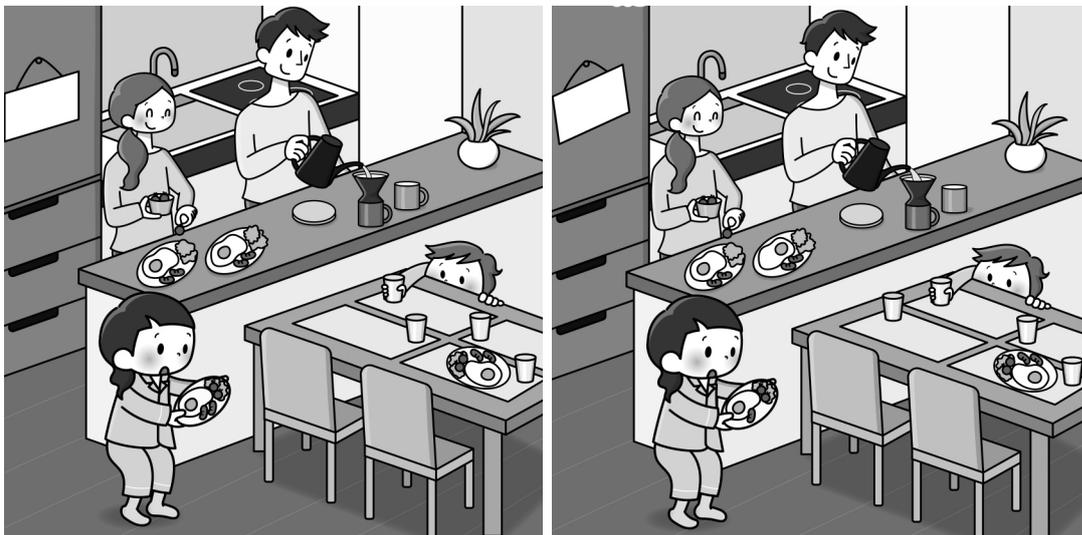


口に出すのも大事

## 早起きして 朝ごはんを 食べよう！

脳の 7つのまちがいさがし 挑戦

★答えは保健室前の掲示板にあります★



ちようせん



保護者の方への保健だより

# Health Smile

☆Health(健康)とSmile(笑顔)は、私が人生で最も大切にしたいと思っているものです。

## コロナ禍に負けない心と体を・・・！

新型コロナウイルス感染症の流行を受け、感染拡大を防ぐために休校措置が取られました。休校中、子どもたちもお家の方々も、不安な気持ちでいっぱいだったのではと察します。特に今回陽性反応が出て、つらい思いをした方々の心と体の回復を祈ってやみません。新型コロナウイルス感染症の流行は、不安や恐れを極端に高めてしまって、思いやりのない言動や行動をする人がいることも問題となっています。よくない情報だけを深刻に受け止めたり、不確かな情報に振り回され、それを拡散してしまったり。見えないウイルスと、それぞれの立場や場所で闘っている人たちがいます。そのことを忘れず、ねぎらい、尊重する。そして、つらい立場に立たされてしまった人の気持ちを考え、寄り添い、行動する。できることを最大限にやっていくことが大切だと考えます。今のところ、特效薬もなく、ワクチンも行き渡るまでにはもう少し時間がかかりそうです。この闘いは、今後しばらく続くでしょう。今こそもう一度、正しい知識と生きる姿勢を確認し、コロナ禍に負けない心と体をともに育めたらと思います。

## 心の感染症にもご注意を！



感染症を正しく知り、誤った情報に惑わされず、人の立場になって考え行動することが「心の感染症」にかからない第一の方法だと考えます。

## 知っておきたい コロナ関連用語集

クラスター	本来の意味は「集団」や「群れ」。ウイルス感染においては「集団感染」を指す言葉。
変異株	ウイルス表面のスパイクたんぱく質に変異が起こったもの。
PCR 検査	特定のウイルスが持つ遺伝子が検出されるかどうかを調べる検査方法。
潜伏期間	感染してから初発症状が出るまで。新型コロナウイルスでは平均5.2日と言われている。
オーバーシュート	予測を超えた感染者の爆発的な増加。アウトブレイク(一定地域の集団で突発的な発生)やパンデミック(世界的な大流行)と使い分けられている。

おまけ フジモトのひとりごと 子どもは×××がない!? の巻