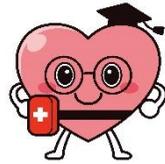


# すこやか



クイズ この「すこやか」に西クリリンは、いくついるかな？

令和2年2月13日  
西栗栖小学校 保健室

「新型コロナウイルス感染症」に関して連日報道されています。情報を正しくとらえ、冷静に判断し、今私たちにできることをしていきましょう。



今、私たちにできること ~基本の感染症予防をしましょう~

## てあら 手洗い

細菌やウイルスの多くは、私たちの手につきます。その手で鼻や口などをさわると、細菌やウイルスは体の中に侵入します。手洗いは、日々の生活の中でできるきわめて有効な予防策です。

### さあ、みんなで手をあらおう!!

- 1 水で手をぬらして
- 2 せっけんを手にとって
- 3 あわ立てブクブク
- 4 手のこうモミモミ
- 5 ゆびのあいだモミモミ
- 6 おやゆびクルクル
- 7 手のひら・ゆびのさきゴシゴシ
- 8 手くびクルクル
- 9 しっかりながして
- 10 きれいにふいてピッカピカ

## うがい

うがいは、口の中やのどの粘膜についた細菌やウイルスを洗い流すことができます。

- ① まず、ブクブクうがいで口をゆすぎます。
- ② つぎに、ガラガラうがいを10~15秒します。これを、3回くりかえします。  
「おー」と声を出しながらすると、のどの奥まで水がとどきます。  
\*水うがいで効果があるといわれています。



## しょくじ すいみん うんどう 食事・睡眠・運動

元気のもと「食事」・「睡眠」・「運動」です。日頃から、規則正しい生活を心がけて細菌やウイルスに負けないように抵抗力をつけましょう。



しっかり食べて、栄養素を体に取り入れると体の調子よくなり、病気をおこす細菌やウイルスから体を守る免疫を高めます。



体を動かす、運動をするということは、筋肉をのびちぢみさせて、骨を動かします。運動をすると、筋肉と骨は強くたくましくなり、強い体をつくります。

また、運動をすると「ドキドキ、フーフー」脈拍が速くなり、呼吸数も増えます。心臓と肺もきたえられて強くなります。



眠ることによって、体と脳の疲れをとります。

また、睡眠中に「成長ホルモン」が出て、体はぐんぐん成長します。成長ホルモンは、夜9時ごろから出て、特に11時から12時の間にたくさん出ます。だから、9時ごろにはねたほうがよいということになります。

みなさんは、毎日何時に寝ていますか？

保護者様  
世界保健機関（WHO）は、1月31日未明に新型コロナウイルス関連肺炎の発生状況が「国際的に懸念される公衆衛生上の緊急事態」と発表しました。  
2月1日より新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の指定感染症への指定を受け、COVID-19は、学校保健安全法に定める第一種感染症として治療するまで出席を停止させることができます。