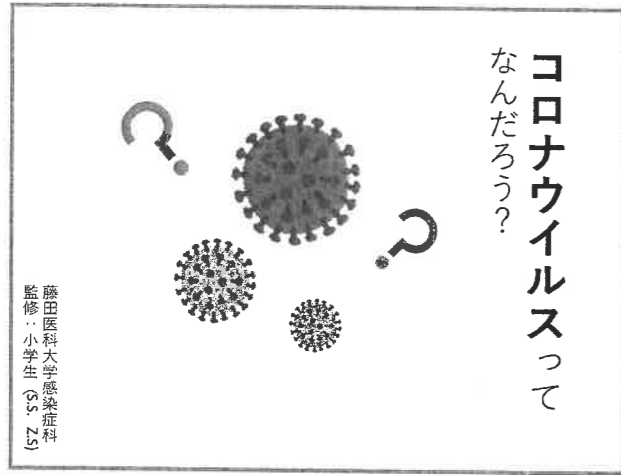


# 保 健 だ よ り 第1号

与勝緑が丘中学校・与勝高等学校 保健室 2020年5月7日発行



新学期まだまだスタートしませんが、気持ちを新たにごんばろうと思っ  
ている人も多いのではないのでしょうか。いろいろなことに挑戦し、  
自分をもっともっと高めていって欲しいと保健室から願っています。  
それにはやはり、心と体が元気であることが一番です。自分の健康は  
自分できちんと管理できるように心がけましょう。



コロナウイルスって  
なんだろう？

藤田医科大学感染症科  
監修：小学生 (5, 6, 7)

ウイルスは目にみえないくらい  
小さくて、ヒトや動物に感染し  
ていろいろな病気の原因にな  
ります。



みなさんは、ウイルスって知っ  
てますか？

藤田医科大学感染症科

コロナウイルスは、熱・せき・く  
しゃみなどひきおこす「かぜ」の  
原因となるウイルスです。



今、テレビやニュースで話題に  
なっているコロナウイルスも、  
たくさんあるウイルスの一つで  
す。

藤田医科大学感染症科

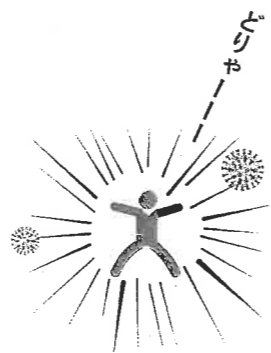
手についたウイルスが原因で  
広がることもあります。



コロナウイルスは、つば・せき・  
くしゃみにのって人から人へと感  
染します。

藤田医科大学感染症科

子供がウイルスに感染しても、な  
にもおきない、またはちょっとし  
た「かぜ」くらいですむことがほ  
とんどです。



この新しいコロナウイルス、  
「小学生」は苦手みたいです。

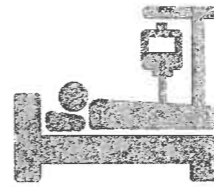
藤田医科大学感染症科



コロナウイルスにはい  
くつか種類があるのだ  
が、昨年の十二月に中  
国で見つかった新しいコ  
ロナウイルスによる感  
染が日本でも広がって  
います。

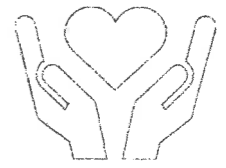
藤田医科大学感染症科

重い病気になり、命をおとすこ  
ともあります。



しかし、おじいちゃんやおばあ  
ちゃん、もともと病気のある人  
が、この新しいコロナウイルスに  
かかってしまうと大変です。

そのためにできることがあります。



自分を、家族を、またみんなを守  
るために、コロナウイルスを広げ  
ないことが大切です。

藤田医科大学感染症科

手あらい…  
外から帰ってきたら、まずせっけ  
んで手洗いを！ 手についたウイル  
スを洗いながす。



せっけんをつけて  
しっかりと洗う！

コロナウイルスやっつけるぞ  
作戦①

コロナウイルスやっつけるぞ  
作戦③

かぜをひいたら家で休む…  
ねつ、はなみず、せきなどがある時  
はそとにでず、家でゆっくりやすむ。



ちゃんと休むことが  
大切です。

せきやくしゃみといっしょに  
ウイルスがとびちるのをふせぐ。



せきエチケット…  
せきやくしゃみができるときはマスク  
をつける。または、くしゃみやせきの  
時、口や鼻をハンカチなどで覆う。

コロナウイルスやっつけるぞ  
作戦②

藤田医科大学感染症科

家族みんな「コロナウイルス  
やっつけるぞ」作戦をおこなって  
ください。

藤田医科大学感染症科



コロナウイルスがひろがらないよう  
ひとりひとり気が付けましょう。

## 健康生活は規則正しい生活リズムと生活習慣から

早寝して毎日決まった時間に起きる



毎日3食きちんと食べる



朝、決まった時間に排便する



継続して適度な運動をする



手洗いなど清潔を心がける



ストレスの発散を心がけ上手にリラックス

