

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 2年 5月 11日
第4号 神石小学校

おうちのかたへ・・・

臨時休業の延長にかかわって・・・引き続き

家族ぐるみで健康管理をよろしくお願いします

免疫力を高めよう



「新型コロナウイルス感染症」の情報が毎日のようにニュース等で放映され、大変不安で心配な日々を送られていることと思います。お子さんの生活リズムはいかがですか？

学校に登校しない分、一日中家庭で過ごすことで、生活習慣も少し乱れがちになってはいないでしょうか？

感染症の予防策のひとつとして、「免疫力」があります。「免疫」とは、ウイルスなどの病原体から私たちを守る防御システムのようなものです。もともともっている免疫細胞が活発に活動することで私たちの体がより守られていきます。

免疫力を高める

生活習慣をととのえよう！

適度な睡眠

しっかりと睡眠をとることは、疲労回復や栄養の吸収を高める効果があり、免疫力を上げることができると考えられています。睡眠不足になると、ストレスを感じたときと似たホルモンが分泌され、免疫力を下げてしまいます。



バランスのとれた食事

ウイルスを攻撃する免疫細胞が活発に活動するには、糖分、アミノ酸、ビタミンなどさまざまな栄養が必要です。バランスのよい食事ですっきりと栄養をとることが免疫の働きをよくします。

体を温める

免疫細胞は体温が上昇すると、活動が活発になることがわかっています。効果的なのが「運動」と「入浴」です。3密は避けないといけませんが、適度な運動は体を温めるだけではなくストレスの解消にもつながります。

入浴は、ぬるめの湯にしっかりとつかり、体の芯まで温めることがポイントです。



さらに・・・体内に入るウイルスを減らすこと

ウイルスを取り込まない



ていねいな手洗い

・石けんをつけて、ていねいに手を洗うことが基本です。



マスク着用などの粘膜保護

・咳エチケットを守りましょう。粘膜が乾いてしまうと、ウイルスが入りやすい放題になってしまいます。



水分補給

・水分を少しずつ口に含むなど、保湿をしてウイルスが入りにくくしておくことも効果的です。

マスクが配付されました

「新型コロナウイルス感染症」の感染拡大防止策として、先月閣議決定されました、布製マスク（洗濯可能で一定期間、繰り返し使えるもの）が文部科学省より届きました。児童一人あたり2枚配付の予定ですが、今回到着分の1枚をお届けします。（今後、もう1枚届く予定ですので、到着次第お届けする予定です。）

配付する布製マスクは1日1回の洗濯により、おおむね1ヶ月の利用が可能となっています。大切に请使用ください。



※5月・6月に予定されていた「内科検診」「歯科検診」「耳鼻科検診」が延期となりました。学校が再開されましたら、実施していない検査や検診を行う予定です。

※ご家庭で引き続き、お子さんの毎日の健康観察をお願いします。発熱等体調の変化がありましたら、相談窓口にご相談されるとともに、学校までご連絡ください。