

じぶん からだ じぶん まもろう 自分の体は自分で守ろう!

ほっとけんしつに書いたとおり、オミクロン株が急拡大しています。これからもコロナウイルスとうまく付き合いなから生活しなくてはなりません。恐れてばかりでもいけないし、軽んじてはいけない、つまり正しくコロナを恐れるということだと思います。「お家の人や先生が言うからやるか。」ではなく、自分なりに考えて行動することが大切です。そこで、**今年の休校あけに全クラスで考えたことを思い出しながら、自分で自分の体を守るためにはどうしたらよいか考えてみましょう。**低学年のみなさんはお家の方と考えてもOKです。考えたことを右側に書いて保健室にもってきてください。保健室前の掲示板やほっとけんしつやホームページを使って紹介します。(採用された人にはカラー版ほっとけんしつをプレゼントします)



けんこう
健康でいること

なりたい自分の姿、将来の夢、今がんばっていることはなんですか。その姿はきっと笑顔でキラキラした姿だと思います。将来の夢を実現するためには、まず体が健康であることです。コロナの予防を通して健康について考えてみましょう。

①「じぶんがかんせんしているかもしれない」とおもってきをつけるにはどうしたらよいでしょうか。

じぶんがかんせんしているかも。とおもってきをつける

せき・くしゃみ 近くでおしゃべり

ウイルスをもっているひとがさわったところにさわるとよくせつさわる

げんきで どうこうしたあなたへ

ねつ 熱もないし、げんき 元気。でも、しょうじょう 症状がでていないだけかもしれないね。

沖縄県で療養者680人を対象にオミクロン株の症状を調べた結果、無症状・軽症だった人は92.3%だったそうです。(NHK首都圏ナビ参照)

<https://www.nhk.or.jp/shutoken/newsup/20220113e.html>

じぶん げんきだと思ってもかんせん 感染をしていて他人へうつしてしまうこともあるね。



②たのしいやすみじかんをすごすためにはどうしたらよいでしょうか。

じぶんのからだをまもるために

たのしいやすみじかん

3みつをさけて たのしくあそぶほうほうを かんがえてみましょう!

おにごっこ したい

ゆうぐで あそびたい

かんせんがしんばいで あそびたくないひと

こうでいて みしゅうするかも

やすみじかん 休み時間はリフレッシュの時間でもあります。いろいろ せいげん 制限をされて我慢をすることも多くありますね。予防をしながら、楽しく過ごすための工夫もできるとおもいます。ここで気をつけるのは3つの密を避けていくことです。

3つの密とは…?

①密閉(みっぺい)…空気の入れ替えができないムンムンした場所。

②密集(みっしゅう)…人混みや人がたくさん集まるギュウギュウした場所。

③密接(みっせつ)…人と人との間が近いガヤガヤする場所。

じぶん からだ じぶん まもる
自分の体を自分で守るために・・・ わたしが考えたこと かんが

ねん くみ なまえ

したず ききゅう かんが ききゅう よぼう かんが かんが けんこう じぶん ちか
下の図は、気球をイメージしています。コロナ予防について考えて気球をとばし、健康な自分に近づけるようにしていきましょう。①～⑤までを考えて書いてみましょう。



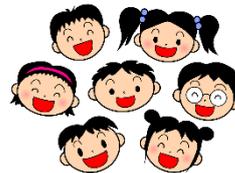
けんこうなじぶん



①なりたいじぶん

②しょうらいのゆめ

③がんばっていること



④やすみじかんにきをつけることをかんがえてかきましょう

⑤ふだんのせいかつできをつけることをかんがえてかきましょう