

令和4年11月 東京中華學校保健室

類も深まり、朝晩が特に冷え込むようになりました。学校では、体調を崩す人が増えています。 できた。 今年は3年ぶりにインフルエンザの流行も予測されています。 感染予防対策をしっかり行いま しょう。身体を温めて、ほっと一息つきながら、心も体も元気に過ごしましょう。

今年はコロナとインフルエンザの同時流行に注意です!

予防の3 で防ご

●感染源の除去



消毒や除菌でウイルスや細菌 をやっつける。

❷感染経路の遮断



マスクで感染を防いだり、手 。 洗いでウイルスや細菌を流す。

❸抵抗力を高める



しっかり栄養をとり、ぐっす り寝て、適度に運動をする。

あ

なたのウイ

- 1 朝ごはんを食べている
- 2 肉・魚・野菜など 栄養バランスを意識している
- ③ 夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている
- 4 外から帰ったら石けんで手を洗っている
- 5 トイレの後も石けんで手を洗っている
- 6 お風呂でゆっくり湯船につかっている
- 7 こまめに換気している
- 8 部屋を加湿している
- 9 ストレスがたまっても上手に解消している
- [10] 体調が悪いときは外出していない

- (a. 毎日 c. 食べていない) b. ときどき
 - (a. 毎日 b. ときどき
 - (a. 毎日 c. していない) b. ときどき

(a. 毎日

(a. 毎日

(a. 毎日

(a. 毎日

(a. 毎日

(a. 毎日

(a. 触っていない

外で

- 1 体を冷やさないようにしている
- ② 適度に運動している
- ③ ドアノブやつり革などを触った手で
- 目・口・鼻を触っていない
- (a. 触っていない
- 4 食事の前やトイレの後などに、石けんで手を洗っている (a. 毎日
- 5 手指のアルコール消毒をしている
- 6 マスクをつけている
- 7 マスクの表面を触っていない
- 8 人混みを避けている
- 9 ソーシャルディスタンスを意識している
- [10] 友だちと食べ物や飲み物をシェアしていない (a. していない

- - c. していない)
 - (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- c. していない) (a. 毎日 b. ときどき
- (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- (a. していない b. ときどきする c. している)

b. ときどき

b. ときどき

b. ときどき触る

b. ときどき

b. ときどき

b. ときどき触る

b. ときどき

b. ときどき

b. ときどきする

c. していない)

c していない)

c. よく触る)

c. していない)

c していない)

c. していない)

c. していない)

c. していない)

c. よく触る)

採点してみよう!

a…5点 b…3点 c…0点



合計点

/100点



調子で、ウイルスに負け ない健康な毎日を過ごし てください。

なおなかの 防御力



惜しい! あと少しがん ばれば、防御力はグーン とアップします。レッツ チャレンジ!

61~80点

防御力



毎日の心がけで、自分の 体を守れるということを 忘れないで。



0~30点

心配です。体調は悪くあ りませんか? ウイルス に負けない生活習慣に変 えていきましょう。



n



こころがもやもやしたときどうする?

からた が元気な時と調子が悪い時があるように、こころも元気な時があれば、もやもやするとき もあります。これはだれにでもあることです。『こころを元気に保つ方法』を紹介します。 じる 自分に合う方法を見つけてください。



声に出す

歌ったり叫んだり声を出す ことで、心の中もスッキリす

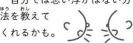
笑って楽しい 気分になること も大切だね。



話をする ・相談する

思っていることを話すだけ で、心が軽くなるよ。

自分では思い浮かばない方



当分の

保保

好きなことをする

好きなことに打ち込むと、 心が落ち着くよ。

「私はこれ!」 というものはありいる



考え方を見直す

ひた 人によって考え方のクセが あるよ。

クセを知って考 え方を変えてみる と、新しい発見が あるかも。



きゅうけい 休憩する

がんばろうとするパワーを 回復してくれたり、体の疲れ がとれたりするよ。

たまには立ち 止まることも必 要だね。



体を動かす

汗をかくとさわやかな気持 ちになるよ。

スポーツをしているときは、 ほかのことを考 えずに過ごせる



生活を見直す

からだ。けんき 体が元気でいることが、心 の元気につながるよ。

特に、食べる ことは体にも心 にも栄養を与え 🌇 🌣



みんな持ってる、🏋 みの種。 🍪 一緒に育てていきませんか?



小さな芽のうちに相談を。 きっとステキな花が咲きますよ。 本校の先生方に、『こころを元気にたもつ 方法』をインタビューしました。

一階の保健室掲示板に貼ってあります。

ぜひ参考にしてみてください。

