ほけんだより５月

2020.5.25
太田小学校
ほけんしつ

君影草（きみかげそう）　鈴蘭の異称です。フランスでは「聖母マリアの涙」ドイツでは「５月の小さな鐘」というそうです。花言葉は「幸福が戻ってくる」弱そうに見えますが、本当は強い花だそうです。明るい場所を好み、繁殖力も強く痩せた土地でも大丈夫。幸せを呼び戻すにはパワーが必要なのですね。

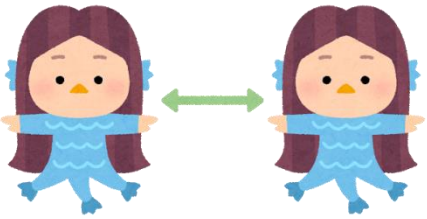
（山下景子　美人の日本語より抜粋）

ウオーキングをしていると鈴蘭の花がきれいに咲いていて、心惹かれます。今までの当たり前だった生活がとても幸福(しあわせ)なことだったのだなぁと気づかされた今、それが戻ってくるには、自分(達)のできることをしっかりやって、パワーを高めることが大切なのだと思います。

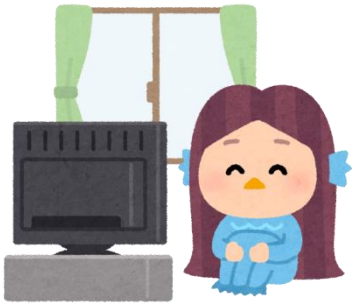
パワーを高めるために　<u>よりていねいにしよう！より気をつけよう！</u>

手洗い３０秒・消毒

マスク・咳エチケット



２ｍあける



ステイホーム

適度な運動

スポーツ庁「子供の運動遊び応援サイト」の中にチコちゃんと一緒にできる運動が紹介されてます

規則正しい生活

イライラをためない

パワーアップの生活が習慣になって、あたりまえにできるようになることが私達の目標!
毎朝体温を測ることも忘れずにね！

こんな未来が待っている！とイメージしてみましょう！

何をしますか？

上手な手洗い・咳エチケット規則
正しい生活などの健康を守る習慣
がしっかりと身についた！！

いつも通
りの生活

特効薬ができる

治療のしかたが
わかってくる

ワクチンが完成

新型コロナウイルスのことが
もっとよく分かってくる

団結！
協力！

手洗い　咳エチケット　規則正しい生活

わたし達は感染を防ぐ生活をして、
ウイルスが少しでもふえないように
生活します！

いま
今

自分や家族
がかからな
いか心配

ウイルスが
近くにきた
らやだなぁ

◎の中には、今の状況が終わったらやりたいことを書いてみましょう。
図にもあるように、今の生活があることで、私たちには正しい手洗いや規則正しい生活などの「**健康を守る生活習慣**」そして「**毎日続ける力**」がしっかり身につくのです。その２つは私たちの最強の武器になります。ピンチはチャンスです！みんなで力をあわせて乗り越えていきましょう！