

ほけんだより 4月

りんじごう
臨時号

令和2年4月28日 中野区立中野本郷小学校 校長/柳沢 晶子 保健室発行 No.2

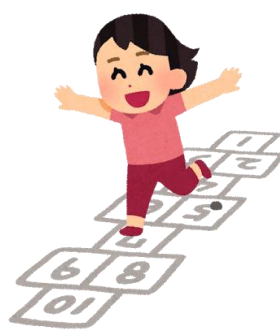
突然の休校から、2ヶ月が経とうとしています。みなさんは元気に過ごしていますか？明比先生は、お家で野菜の種を育てたり、家の前で縄跳びをしたりして、心と体の健康を維持するようにしています。みなさんも朝起きる時間は通常学校に来ていた時と同じ時間にして、起きたらパジャマから着替えて、ホームページの学習応援ページに載っている各学年の時間割どおりに過ごすようにしましょう。

コロナウイルス予防には そして笑顔

てあら しよくじ すいみん うんどう
手洗い×食事・睡眠×運動



ウイルスをよせつけないために、免疫力を高めましょう。免疫力を上げるためには、きちんと3食バランスよく食べましょう。十分な睡眠を取ることも大切です。運動をすると体温が上がり免疫力も高まります。そして、笑うこと！笑顔でNK細胞(ナチュラルキラー細胞:生まれながらに備えている体の防衛機構として働く細胞)が増え、免疫力が上がります。YouTubeなどで好きな芸人さんのお笑いなどを見るのもいいと思います。(出典:筑波大学久野研究室)



その他おすすめのサイト

○知識流動システム研究所「新型コロナウイルスについて一緒に考えよう！」

https://www.smips.jp/KMS/2020/04/02/stop_corona_20200402/?fbclid=IwAR0x9uhdaNPgmhBCJxmJl0dPCGinNfdOP0kr-9mhsji_2tODHyMCHKGuRBU

○国立成育医療研究センター「新型コロナウイルスと子どものストレスについて～親子でできるストレス対処法編～」

<http://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>

