

# ほけんだより

りんじごう  
～臨時号～

きょうとしりつあんしゅしょうがっこう  
京都市立安朱小学校  
ほ け ん し ゅ う 室

正しい知識で正しく感染症を予防しよう

ウイルスに負けない、からだ作り

すいみん  
しっかり睡眠

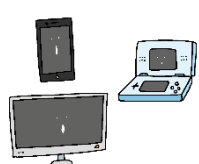


きょうこうちゅう いえ  
休校中に家  
でもできること♪

たっぷり眠っている間に一日の体の疲れを取ってくれるよ！  
また眠っている間に、ウイルスに負けない強い体を作ることに関係する  
ホルモンがたくさんでるんだ！そしてウイルスに負けないような体  
作ってるんだよ！

ぶらすわん  
+1

ね まえ  
寝る前のスマホ・タブレットは ×



ね まえ み  
寝る前に見ると、寝つきが悪くなり結果的に、寝る時間が  
おそ 遅くなってしまったり、せっかく寝ているのに睡眠の質が悪く  
なり強い体を作ることに関係するホルモンがあまりでなかった  
りしてしまうよ！

にち しょく  
1日3食



とく あさ  
特に朝ごはん！  
あさ 朝ごはんから一日  
をはじめよう♪

ふ ろ  
お風呂につかって温まる



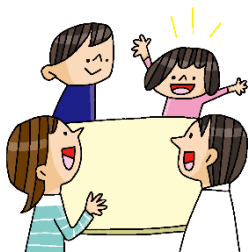
たいおん あっぶ けつえき なか  
体温UPと血液の流れがよ  
くなり、ウイルスと闘う  
めんえき  
免疫さんのパトロールが  
きょうか  
強化されるよ！

なか ちょうし ととの  
お腹の調子を 整えよう



からだ  
体のなかから  
スッキリしよう♪

え が お  
笑顔でストレス解消



かぞく かいわ  
<家族と会話>



おんがく  
<音楽>

え が お  
笑顔がいっぱいだと  
こころ からだ げんき  
心も体も元気★  
そんな時は免疫力も  
UPしているよ♪

じぶん うつ ひと うつ  
自分も移らない人にも移さないを大切に。休校を乗り切ろう！