



# げんきです！



2020年 7月ほけんだより  
ノートルダム学院小学校  
保健室 松田 直子



## コロナに負けない「からだづくり」を

世界中で新型コロナウイルスが流行し、約半年が経とうとしています。まだまだ油断できないなかで、今、私たちにできることは何でしょうか？こまめな手洗いやマスクの着用、フィジカルディスタンスなど、たくさんありますね。なかでも、みなさんには、からだ**びょうき**にかからないように、からだを守る力を高めてほしいと思います。だれもが持っている「めんえき力(病気とたたかう力)」を高めて強くすることができたら、もっと元気でいられます。自分で自分のからだを守るために、自分にできることから始めてみましょう。

## 「めんえき力」を高めよう！



### ぐっすり、たっぷり眠ろう

脳は1日中、一生懸命はたらいています。眠ることで、こころと体のつかれがとれます。眠る時間が少ないと、つかれが十分にとれず、からだの調子がくずれやすくなってしまいます。特に、病気のときやしんどいときは、ゆっくり眠ることが大切です。  
小学生が必要な睡眠時間は、1日8時間から10時間です。



### 1日3食しっかり食べよう

規則正しく1日3回、バランスのよい食事をとることで、元気な体を作ってくれます。  
「ゆっくりと」「よくかんで」「すききらいせずに」何でも食べる、「からだを温める」ことで、めんえき力が高まります。



### からだを動かして遊ぼう

適度な運動は、じょうぶな体をつくってくれます。遊んで楽しい気持ちは、こころを元気にしてくれます。ストレスの解消にもなります。

### いっぱい笑おう

ストレスがたまると感染症への抵抗力(めんえき力)が弱まると言われています。楽しいことや好きなことを見つけて、しゃべったり笑ったりしていると、脳がよくなるので、こころがほぐれて元気がわいてきます。

みなさんのようすを見ていると、手の洗い方がうまくなったことや、ハンカチを持ってきている人が増えたことに気づき、とてもうれしい気持ちになります。このまま、みなさんがコロナウイルスにかかることなく、元気に過ごしてほしいと思っています。

