

ほけんだより

NO. 2

令和2年5月1日
府中町立府中東小学校
保健室（阿部）



みんな、^{げんき}元気になっていますか～？先生たちは、みんな^{げんき}元気
しています！まだ、^{がっこう}学校は始められないけど、^{じぶん}自分や^{かぞく}家族の
^{いのち}命と^{けんこう}健康を大切に、^{まいにち}毎日^すを過ごしていこうね！

【新型コロナウイルス感染症について】 ～府中町公式サイトより～

次のいずれかの症状がある人は相談窓口にご相談ください。

- ・風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続いている（解熱剤を飲み続けないと
いけない場合を含みます。）
- ・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある

●相談窓口

広島県西部保健所広島支部 [Tel \(082\) 513-2567](tel:0825132567)

7つのちがいをさがそう！



5月も

パワーアップチャージ

チャージとは、①^{じゅうでん}充電すること、②^{ねんりょう}燃料を^{ほきゅう}補給
すること、③^{かね}お金を^{ついか}追加していくことなどの^{いみ}意味が



あります。つまり、^{たいせつ}大切なものを^ふ増やしていくことですね。みんなが、^{まいにち}毎日
のちょっとした^{けんこう}健康づくりを^{つづ}続けることで、^{からだ}体の^ふパワーが増えて、^{ちよきん}貯金さ
れ、^{げんき}元気でたくましい^{じぶん}自分を作ることができます。家で^{いへ}過ごさないといけな
い^{いま}今だからこそ、^{いしき}意識して、^{おこな}パワーアップチャージを行いましょ！

メディアコントロールの力をつけよう！

メディアの^{じかん}時間が^{なが}長くなっていませんか？大切な^{たいせつ}成長期にメディアの

^{じかん}時間が^{なが}長くなりすぎると、^{からだ}体にどんな^{えいきょう}影響が^で出るんだろう？と^{しんぱい}心配です。

^{のう}脳や^{こころ}心の^{せいちょう}成長への^{えいきょう}影響



ゲームをしている
ときの^{のう}脳への^{けつりゅう}血流は
悪くなっている
というデータが
あります。

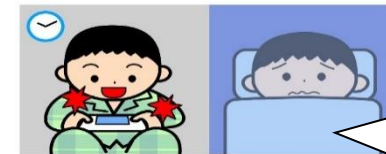
^{しりょく}視力の^{ていか}低下



^{ほね}骨の^{せいちょう}成長や^{しせい}姿勢への^{えいきょう}影響



^{すいみん}睡眠不足が^{えいきょう}影響して^{たいちよう}体調不良



^{すいみん}睡眠不足は^{めんえきりょく}免疫力低下の
^{げんいん}原因に。免疫力が下がる
と^{びょうき}病気になりやすいです。

（まちがいがしへの答え）

手を洗う子のズボンのポケット／手を洗う子のスカート／左端の子の服の長さ／ハンドソープの
数／雲の数／右端の子の髪型／左側の掲示物の位置