

保健だより

新型^{しんがた}コロナウイルス^{かんせんしやう}感染症^まに負けないで！！

相馬支援学校保健室

新型^{しんがた}コロナウイルス^{かんせんしやう}感染症^まが、^{ひろ}拡がらないように^{ぜんこく}全国に^{きんきゆうじたいせんげん}緊急事態宣言^ががだされて、^{がっこう}学校も5月6日(水)まで^{やす}休み
になっています。いつもなら、ゴールデンウィーク^{きかん}期間で、^{りようこう}旅行やイベントの^{よてい}予定をたて、^{たの}ウキウキ^{きもち}楽しい気持ちにな
っているときですが、^{いま}今はじっとガマンです。

一日^{いちにち}も^{はや}早く、^{せいかつ}ふつうの生活^がもどってくるように、^{ひとり}一人ひとりできることをやってみましょう。

みなさんが^{ひと}できることの一つに^{めんえきりよく}からだの免疫力^{たか}を高めることがあります。

ぜひ、^{まいにち}毎日の生活^{せいかつ}に取り入れてみてください。

コロナ^に 負けない



免疫力UP

のすすめ



よく食べる

(バランスの良い食事)



よく寝る

(入浴で良い睡眠を)



よく動く

(適度な運動)



よく笑う

(笑いでストレス解消)



お願い
します

せつ^てけんで^{あら}手を洗う、マスクと咳エチケット^{せき}

さん^{みつ}みつ^{みつ}みつ^{みつ}
3密 (密閉、密集、密接) をさけるも忘れずに！！