

保健だより

# 新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルス<sup>かんせんしやう</sup>感染症<sup>ま</sup>に負けないで！！

相馬支援学校保健室

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

一日<sup>いちにち</sup>も早く、<sup>はや</sup>ふつうの<sup>せいかつ</sup>生活がもどってくるように、<sup>ひとり</sup>一人ひとりでできることをやってみましょう。

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

ぜひ、<sup>まいにち</sup>毎日の<sup>せいかつ</sup>生活に取り入れてみてください。

コロナ<sup>に</sup>  
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<sup>て</sup>けんで<sup>あら</sup>手を洗う、マスクと咳エチケット<sup>せき</sup>

さん<sup>みつ</sup>みつ<sup>みつ</sup>3密 (密閉、密集、密接) をさけるも忘れず<sup>わす</sup>に！！