

#### 4月の保健目標

基本的な生活習慣を  
身につけよう

令和2年4月21日  
小値賀中学校 保健室

全都道府県への「緊急事態宣言」が出されたことから、22日より再び休校となります。それぞれの学級の学級目標が決まり、目標に向かってみんなで頑張ろうと意気込んでいた頃に休校…。不安な気持ちや、やるせない気持ちでいっぱいの人もあるかもしれませんね。

休校期間は、自宅で過ごす時間が多くなります。時間を有効に使い、学習や適度な運動に取り組んでほしいと思います。マスクを手作りしてみるのもいいかもしれませんね。手洗い、換気、十分な栄養と睡眠をとり、心も体も健康に過ごしてほしいと思います。

## 免疫力を高めて、ウイルスをよせつけないからだを作ろう！

新型コロナウイルス予防のためには、手洗いや換気、マスク着用、人込みを避けることなどが大切です。それらに加えて、免疫力を高めることも大切です。免疫力が低下すると感染症にかかりやすくなるからです。免疫力を高める方法をいくつか紹介していますので、実践して免疫力を高めましょう。

### ①適度な運動をしよう！

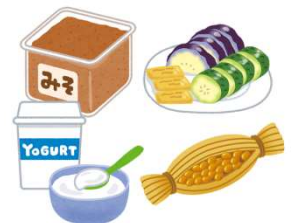
運動をすることで体温が上がり、免疫力も高まります。散歩やジョギングをしたり、体操や筋トレをしたりしましょう。動画を見ながら、ダンスをするものもいいかもしれませんね。



### ②3食しっかり食事をとろう！

免疫力を高めるためには栄養が必要です。栄養バランスを考えて食事をするようにしましょう。

また、免疫細胞の約7割は腸内にあると言われています。腸内環境を整えるために、発酵食品や食物繊維を意識してとるようにしましょう。



### ③規則正しい生活を送ろう！

学校が休校だからと言って、だらだら昼まで寝るのはおすすめできません。朝の光とともに起床し規則正しい生活を送ることが大切です。不規則な生活は、ホルモンの分泌や酵素の働きが乱れ、体調を崩しやすくなります。

また、睡眠不足になることで、免疫にかかわるホルモンの分泌が妨げられ、ウイルスに感染しやすくなると考えられています。睡眠を十分にとれるよう、だらだらと遅くまで起きているのはやめて、早めに寝るようにしましょう。



### ④たくさん笑おう！

笑うことでNK細胞（ナチュラルキラー細胞）という、人間が生まれながらに備えている体の防衛機能として働く細胞が増え、免疫力が向上します。家族とたくさん話したり、好きなお笑い芸人の番組や動画を見たりして、笑うようにしましょう。



＜参考：茨城県取手市ホームページ、JAICO ホームページ＞

**【注意】インターネットで動画を見る時は、おうちの人に相談してから見るようにしましょう。  
また、長時間見ないように、時間を決めて見るようにしましょう。**



# 感染症対策 へのご協力を願います

新型コロナウイルスを含む感染症対策の  
基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む  
咳エチケット」です。

## ①手洗い

## 正しい手の洗い方

手洗いの  
前に

・爪は短く切っておきましょう ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬがした後、石けんを  
つけ、手のひらをよくこすり洗います。

3



指先・爪の間を念入りにこすり洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

2



手の甲をのばすようにこすり洗います。

4



指の間を洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、  
清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## ②咳エチケット

## 3つの咳エチケット

電車や職場、  
学校など人が集まる  
ところでやろう

マスクが  
ない時



マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

とっさの時



何もせずに  
咳やくしゃみをする

## 正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を  
確実に覆う

2 ゴムひもを  
耳にかける

3 隙間がないよう  
鼻まで覆う

咳やくしゃみを  
手でおさえる



首相官邸  
Prime Minister's Office of Japan

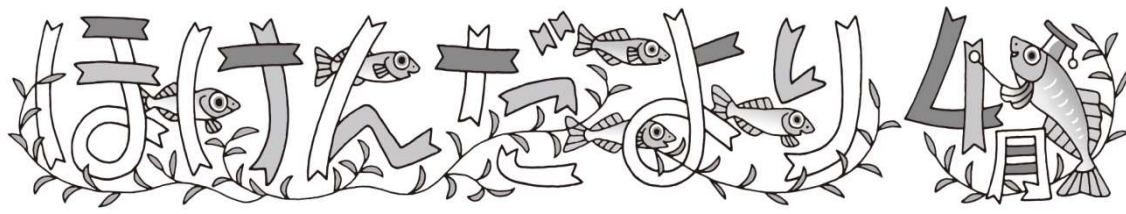


厚生労働省



詳しい情報はこちら

検索



#### 4月の保健目標

基本的な生活習慣を  
身につけよう

令和2年4月21日  
小値賀中学校 保健室

全都道府県への「緊急事態宣言」が出されたことから、22日より再び休校となります。それぞれの学級の学級目標が決まり、目標に向かってみんなで頑張ろうと意気込んでいた頃に休校…。不安な気持ちや、やるせない気持ちでいっぱいの人もあるかもしれませんね。

休校期間は、自宅で過ごす時間が多くなります。時間を有効に使い、学習や適度な運動に取り組んでほしいと思います。マスクを手作りしてみるのもいいかもしれませんね。手洗い、換気、十分な栄養と睡眠をとり、心も体も健康に過ごしてほしいと思います。

## 免疫力を高めて、ウイルスをよせつけないからだを作ろう！

新型コロナウイルス予防のためには、手洗いや換気、マスク着用、人込みを避けることなどが大切です。それらに加えて、免疫力を高めることも大切です。免疫力が低下すると感染症にかかりやすくなるからです。免疫力を高める方法をいくつか紹介していますので、実践して免疫力を高めましょう。

### ①適度な運動をしよう！

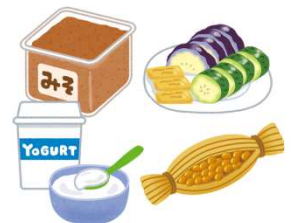
運動をすることで体温が上がり、免疫力も高まります。散歩やジョギングをしたり、体操や筋トレをしたりしましょう。動画を見ながら、ダンスをするものもいいかもしれませんね。



### ②3食しっかり食事をとろう！

免疫力を高めるためには栄養が必要です。栄養バランスを考えて食事をするようにしましょう。

また、免疫細胞の約7割は腸内にあると言われています。腸内環境を整えるために、発酵食品や食物繊維を意識してとるようにしましょう。



### ③規則正しい生活を送ろう！

学校が休校だからと言って、だらだら昼まで寝るのはおすすめできません。朝の光とともに起床し規則正しい生活を送ることが大切です。不規則な生活は、ホルモンの分泌や酵素の働きが乱れ、体調を崩しやすくなります。

また、睡眠不足になることで、免疫にかかわるホルモンの分泌が妨げられ、ウイルスに感染しやすくなると考えられています。睡眠を十分にとれるよう、だらだらと遅くまで起きているのはやめて、早めに寝るようにしましょう。



### ④たくさん笑おう！

笑うことでNK細胞（ナチュラルキラー細胞）という、人間が生まれながらに備えている体の防衛機能として働く細胞が増え、免疫力が向上します。家族とたくさん話したり、好きなお笑い芸人の番組や動画を見たりして、笑うようにしましょう。



＜参考：茨城県取手市ホームページ、JAICO ホームページ＞

**【注意】インターネットで動画を見る時は、おうちの人に相談してから見るようにしましょう。  
また、長時間見ないように、時間を決めて見るようにしましょう。**



# 感染症対策 へのご協力を願います

新型コロナウイルスを含む感染症対策の  
基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む  
咳エチケット」です。

## ①手洗い

## 正しい手の洗い方

手洗いの  
前に

・爪は短く切っておきましょう ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬがした後、石けんを  
つけ、手のひらをよくこすり洗います。

3



指先・爪の間を念入りにこすり洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

2



手の甲をのばすようにこすり洗います。

4



指の間を洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、  
清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## ②咳エチケット

## 3つの咳エチケット

電車や職場、  
学校など人が集まる  
ところでやろう

マスクが  
ない時

とっさの時



マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

## 正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を  
確実に覆う

2 ゴムひもを  
耳にかける

3 隙間がないよう  
鼻まで覆う



何もせずに  
咳やくしゃみをする



咳やくしゃみを  
手でおさえる

首相官邸  
Prime Minister's Office of Japan

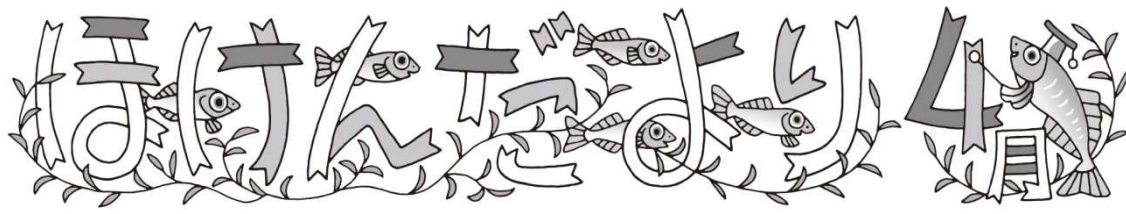
厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

詳しい情報はこちら

厚労省

検索





#### 4月の保健目標

基本的な生活習慣を  
身につけよう

令和2年4月21日  
小値賀中学校 保健室

全都道府県への「緊急事態宣言」が出されたことから、22日より再び休校となります。それぞれの学級の学級目標が決まり、目標に向かってみんなで頑張ろうと意気込んでいた頃に休校…。不安な気持ちや、やるせない気持ちでいっぱいの人もあるかもしれませんね。

休校期間は、自宅で過ごす時間が多くなります。時間を有効に使い、学習や適度な運動に取り組んでほしいと思います。マスクを手作りしてみるのもいいかもしれませんね。手洗い、換気、十分な栄養と睡眠をとり、心も体も健康に過ごしてほしいと思います。

## 免疫力を高めて、ウイルスをよせつけないからだを作ろう！

新型コロナウイルス予防のためには、手洗いや換気、マスク着用、人込みを避けることなどが大切です。それらに加えて、免疫力を高めることも大切です。免疫力が低下すると感染症にかかりやすくなるからです。免疫力を高める方法をいくつか紹介していますので、実践して免疫力を高めましょう。

### ①適度な運動をしよう！

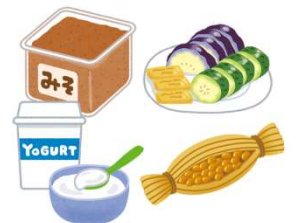
運動をすることで体温が上がり、免疫力も高まります。散歩やジョギングをしたり、体操や筋トレをしたりしましょう。動画を見ながら、ダンスをするものもいいかもしれませんね。



### ②3食しっかり食事をとろう！

免疫力を高めるためには栄養が必要です。栄養バランスを考えて食事をするようにしましょう。

また、免疫細胞の約7割は腸内にあると言われています。腸内環境を整えるために、発酵食品や食物繊維を意識してとるようにしましょう。



### ③規則正しい生活を送ろう！

学校が休校だからと言って、だらだら昼まで寝るのはおすすめできません。朝の光とともに起床し規則正しい生活を送ることが大切です。不規則な生活は、ホルモンの分泌や酵素の働きが乱れ、体調を崩しやすくなります。

また、睡眠不足になることで、免疫にかかわるホルモンの分泌が妨げられ、ウイルスに感染しやすくなると考えられています。睡眠を十分にとれるよう、だらだらと遅くまで起きているのはやめて、早めに寝るようにしましょう。



### ④たくさん笑おう！

笑うことでNK細胞（ナチュラルキラー細胞）という、人間が生まれながらに備えている体の防衛機能として働く細胞が増え、免疫力が向上します。家族とたくさん話したり、好きなお笑い芸人の番組や動画を見たりして、笑うようにしましょう。



＜参考：茨城県取手市ホームページ、JAICO ホームページ＞

**【注意】インターネットで動画を見る時は、おうちの人に相談してから見るようにしましょう。  
また、長時間見ないように、時間を決めて見るようにしましょう。**



# 感染症対策 へのご協力を願います

新型コロナウイルスを含む感染症対策の  
基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む  
咳エチケット」です。

## ①手洗い

## 正しい手の洗い方

手洗いの  
前に

・爪は短く切っておきましょう ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬがした後、石けんを  
つけ、手のひらをよくこすり洗います。

3



指先・爪の間を念入りにこすり洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

2



手の甲をのばすようにこすり洗います。

4



指の間を洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、  
清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## ②咳エチケット

## 3つの咳エチケット

電車や職場、  
学校など人が集まる  
ところでやろう

マスクが  
ない時

とっさの時



マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

## 正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を  
確実に覆う

2 ゴムひもを  
耳にかける

3 隙間がないよう  
鼻まで覆う



何もせずに  
咳やくしゃみをする



咳やくしゃみを  
手でおさえる



首相官邸  
Prime Minister's Office of Japan

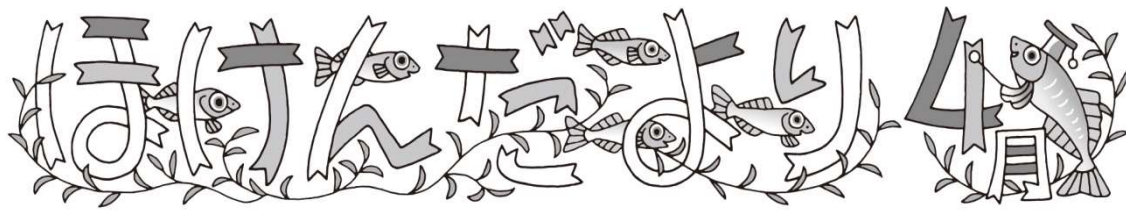


厚生労働省



詳しい情報はこちら

検索



#### 4月の保健目標

基本的な生活習慣を  
身につけよう

令和2年4月21日  
小値賀中学校 保健室

全都道府県への「緊急事態宣言」が出されたことから、22日より再び休校となります。それぞれの学級の学級目標が決まり、目標に向かってみんなで頑張ろうと意気込んでいた頃に休校…。不安な気持ちや、やるせない気持ちでいっぱいの人もあるかもしれませんね。

休校期間は、自宅で過ごす時間が多くなります。時間を有効に使い、学習や適度な運動に取り組んでほしいと思います。マスクを手作りしてみるのもいいかもしれませんね。手洗い、換気、十分な栄養と睡眠をとり、心も体も健康に過ごしてほしいと思います。

## 免疫力を高めて、ウイルスをよせつけないからだを作ろう！

新型コロナウイルス予防のためには、手洗いや換気、マスク着用、人込みを避けることなどが大切です。それらに加えて、免疫力を高めることも大切です。免疫力が低下すると感染症にかかりやすくなるからです。免疫力を高める方法をいくつか紹介していますので、実践して免疫力を高めましょう。

### ①適度な運動をしよう！

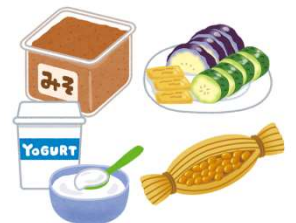
運動をすることで体温が上がり、免疫力も高まります。散歩やジョギングをしたり、体操や筋トレをしたりしましょう。動画を見ながら、ダンスをするものもいいかもしれませんね。



### ②3食しっかり食事をとろう！

免疫力を高めるためには栄養が必要です。栄養バランスを考えて食事をするようにしましょう。

また、免疫細胞の約7割は腸内にあると言われています。腸内環境を整えるために、発酵食品や食物繊維を意識してとるようにしましょう。



### ③規則正しい生活を送ろう！

学校が休校だからと言って、だらだら昼まで寝るのはおすすめできません。朝の光とともに起床し規則正しい生活を送ることが大切です。不規則な生活は、ホルモンの分泌や酵素の働きが乱れ、体調を崩しやすくなります。

また、睡眠不足になることで、免疫にかかわるホルモンの分泌が妨げられ、ウイルスに感染しやすくなると考えられています。睡眠を十分にとれるよう、だらだらと遅くまで起きているのはやめて、早めに寝るようにしましょう。



### ④たくさん笑おう！

笑うことでNK細胞（ナチュラルキラー細胞）という、人間が生まれながらに備えている体の防衛機能として働く細胞が増え、免疫力が向上します。家族とたくさん話したり、好きなお笑い芸人の番組や動画を見たりして、笑うようにしましょう。



＜参考：茨城県取手市ホームページ、JAICO ホームページ＞

**【注意】インターネットで動画を見る時は、おうちの人に相談してから見るようにしましょう。  
また、長時間見ないように、時間を決めて見るようにしましょう。**



# 感染症対策 へのご協力を願います

新型コロナウイルスを含む感染症対策の  
基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む  
咳エチケット」です。

## ①手洗い

## 正しい手の洗い方

手洗いの  
前に

・爪は短く切っておきましょう ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬがした後、石けんを  
つけ、手のひらをよくこすり洗います。

3



指先・爪の間を念入りにこすり洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

2



手の甲をのばすようにこすり洗います。

4



指の間を洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、  
清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## ②咳エチケット

## 3つの咳エチケット

電車や職場、  
学校など人が集まる  
ところでやろう

マスクが  
ない時

とっさの時



マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

## 正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を  
確実に覆う

2 ゴムひもを  
耳にかける

3 隙間がないよう  
鼻まで覆う



何もせずに  
咳やくしゃみをする



咳やくしゃみを  
手でおさえる



首相官邸



Prime Minister's Office of Japan



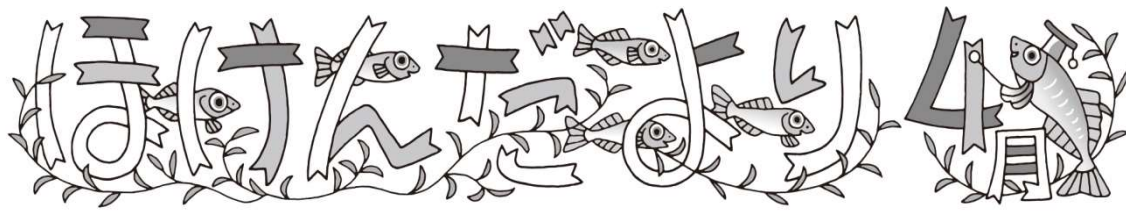
厚生労働省

詳しい情報はこちら

厚労省

検索





#### 4月の保健目標

基本的な生活習慣を  
身につけよう

令和2年4月21日  
小値賀中学校 保健室

全都道府県への「緊急事態宣言」が出されたことから、22日より再び休校となります。それぞれの学級の学級目標が決まり、目標に向かってみんなで頑張ろうと意気込んでいた頃に休校…。不安な気持ちや、やるせない気持ちでいっぱいの人もあるかもしれませんね。

休校期間は、自宅で過ごす時間が多くなります。時間を有効に使い、学習や適度な運動に取り組んでほしいと思います。マスクを手作りしてみるのもいいかもしれませんね。手洗い、換気、十分な栄養と睡眠をとり、心も体も健康に過ごしてほしいと思います。

## 免疫力を高めて、ウイルスをよせつけないからだを作ろう！

新型コロナウイルス予防のためには、手洗いや換気、マスク着用、人込みを避けることなどが大切です。それらに加えて、免疫力を高めることも大切です。免疫力が低下すると感染症にかかりやすくなるからです。免疫力を高める方法をいくつか紹介していますので、実践して免疫力を高めましょう。

### ①適度な運動をしよう！

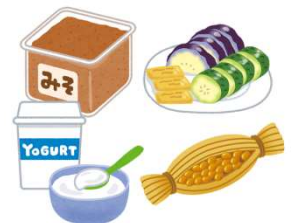
運動をすることで体温が上がり、免疫力も高まります。散歩やジョギングをしたり、体操や筋トレをしたりしましょう。動画を見ながら、ダンスをするものいいかもしれませんね。



### ②3食しっかり食事をとろう！

免疫力を高めるためには栄養が必要です。栄養バランスを考えて食事をするようにしましょう。

また、免疫細胞の約7割は腸内にあると言われています。腸内環境を整えるために、発酵食品や食物繊維を意識してとるようにしましょう。



### ③規則正しい生活を送ろう！

学校が休校だからと言って、だらだら昼まで寝るのはおすすめできません。朝の光とともに起床し規則正しい生活を送ることが大切です。不規則な生活は、ホルモンの分泌や酵素の働きが乱れ、体調を崩しやすくなります。

また、睡眠不足になることで、免疫にかかわるホルモンの分泌が妨げられ、ウイルスに感染しやすくなると考えられています。睡眠を十分にとれるよう、だらだらと遅くまで起きているのはやめて、早めに寝るようにしましょう。



### ④たくさん笑おう！

笑うことでNK細胞（ナチュラルキラー細胞）という、人間が生まれながらに備えている体の防衛機能として働く細胞が増え、免疫力が向上します。家族とたくさん話したり、好きなお笑い芸人の番組や動画を見たりして、笑うようにしましょう。



＜参考：茨城県取手市ホームページ、JAICO ホームページ＞

**【注意】インターネットで動画を見る時は、おうちの人に相談してから見るようにしましょう。  
また、長時間見ないように、時間を決めて見るようにしましょう。**



# 感染症対策 へのご協力を願います

新型コロナウイルスを含む感染症対策の  
基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む  
咳エチケット」です。

## ①手洗い

## 正しい手の洗い方

手洗いの  
前に

・爪は短く切っておきましょう ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬがした後、石けんを  
つけ、手のひらをよくこすり洗います。

3



指先・爪の間を念入りにこすり洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

2



手の甲をのばすようにこすり洗います。

4



指の間を洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、  
清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## ②咳エチケット

## 3つの咳エチケット

電車や職場、  
学校など人が集まる  
ところでやろう

マスクが  
ない時

とっさの時



マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

## 正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を  
確実に覆う

2 ゴムひもを  
耳にかける

3 隙間がないよう  
鼻まで覆う



何もせずに  
咳やくしゃみをする



咳やくしゃみを  
手でおさえる



首相官邸  
Prime Minister's Office of Japan



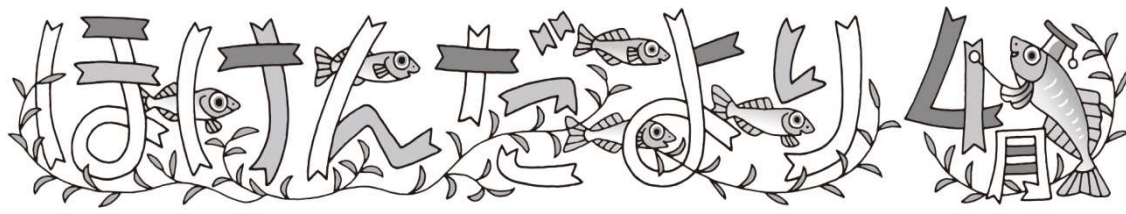
厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

■ 詳しい情報はこちら

厚労省

検索





#### 4月の保健目標

基本的な生活習慣を  
身につけよう

令和2年4月21日  
小値賀中学校 保健室

全都道府県への「緊急事態宣言」が出されたことから、22日より再び休校となります。それぞれの学級の学級目標が決まり、目標に向かってみんなで頑張ろうと意気込んでいた頃に休校…。不安な気持ちや、やるせない気持ちでいっぱいの人もあるかもしれませんね。

休校期間は、自宅で過ごす時間が多くなります。時間を有効に使い、学習や適度な運動に取り組んでほしいと思います。マスクを手作りしてみるのもいいかもしれませんね。手洗い、換気、十分な栄養と睡眠をとり、心も体も健康に過ごしてほしいと思います。

## 免疫力を高めて、ウイルスをよせつけないからだを作ろう！

新型コロナウイルス予防のためには、手洗いや換気、マスク着用、人込みを避けることなどが大切です。それらに加えて、免疫力を高めることも大切です。免疫力が低下すると感染症にかかりやすくなるからです。免疫力を高める方法をいくつか紹介していますので、実践して免疫力を高めましょう。

### ①適度な運動をしよう！

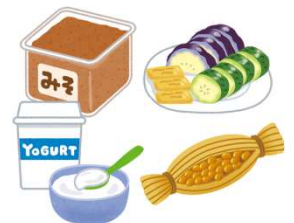
運動をすることで体温が上がり、免疫力も高まります。散歩やジョギングをしたり、体操や筋トレをしたりしましょう。動画を見ながら、ダンスをするものいいかもしれませんね。



### ②3食しっかり食事をとろう！

免疫力を高めるためには栄養が必要です。栄養バランスを考えて食事をするようにしましょう。

また、免疫細胞の約7割は腸内にあると言われています。腸内環境を整えるために、発酵食品や食物繊維を意識してとるようにしましょう。



### ③規則正しい生活を送ろう！

学校が休校だからと言って、だらだら昼まで寝るのはおすすめできません。朝の光とともに起床し規則正しい生活を送ることが大切です。不規則な生活は、ホルモンの分泌や酵素の働きが乱れ、体調を崩しやすくなります。

また、睡眠不足になることで、免疫にかかわるホルモンの分泌が妨げられ、ウイルスに感染しやすくなると考えられています。睡眠を十分にとれるよう、だらだらと遅くまで起きているのはやめて、早めに寝るようにしましょう。



### ④たくさん笑おう！

笑うことでNK細胞（ナチュラルキラー細胞）という、人間が生まれながらに備えている体の防衛機能として働く細胞が増え、免疫力が向上します。家族とたくさん話したり、好きなお笑い芸人の番組や動画を見たりして、笑うようにしましょう。



＜参考：茨城県取手市ホームページ、JAICO ホームページ＞

**【注意】インターネットで動画を見る時は、おうちの人に相談してから見るようにしましょう。  
また、長時間見ないように、時間を決めて見るようにしましょう。**



# 感染症対策 へのご協力を願います

新型コロナウイルスを含む感染症対策の  
基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む  
咳エチケット」です。

## ①手洗い

## 正しい手の洗い方

手洗いの  
前に

・爪は短く切っておきましょう ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬがした後、石けんを  
つけ、手のひらをよくこすり洗います。

3



指先・爪の間を念入りにこすり洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

2



手の甲をのばすようにこすり洗います。

4



指の間を洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、  
清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## ②咳エチケット

## 3つの咳エチケット

電車や職場、  
学校など人が集まる  
ところでやろう

マスクが  
ない時

とっさの時



マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

## 正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を  
確実に覆う

2 ゴムひもを  
耳にかける

3 隙間がないよう  
鼻まで覆う



何もせずに  
咳やくしゃみをする



咳やくしゃみを  
手でおさえる

首相官邸  
Prime Minister's Office of Japan

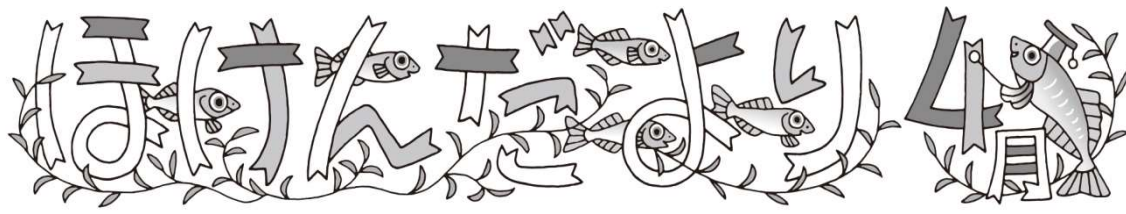
厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

詳しい情報はこちら

厚労省

検索





#### 4月の保健目標

基本的な生活習慣を  
身につけよう

令和2年4月21日  
小値賀中学校 保健室

全都道府県への「緊急事態宣言」が出されたことから、22日より再び休校となります。それぞれの学級の学級目標が決まり、目標に向かってみんなで頑張ろうと意気込んでいた頃に休校…。不安な気持ちや、やるせない気持ちでいっぱいの人もあるかもしれませんね。

休校期間は、自宅で過ごす時間が多くなります。時間を有効に使い、学習や適度な運動に取り組んでほしいと思います。マスクを手作りしてみるのもいいかもしれませんね。手洗い、換気、十分な栄養と睡眠をとり、心も体も健康に過ごしてほしいと思います。

## 免疫力を高めて、ウイルスをよせつけないからだを作ろう！

新型コロナウイルス予防のためには、手洗いや換気、マスク着用、人込みを避けることなどが大切です。それらに加えて、免疫力を高めることも大切です。免疫力が低下すると感染症にかかりやすくなるからです。免疫力を高める方法をいくつか紹介していますので、実践して免疫力を高めましょう。

### ①適度な運動をしよう！

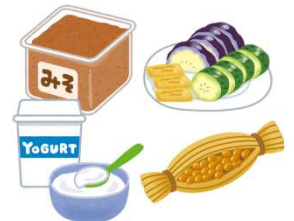
運動をすることで体温が上がり、免疫力も高まります。散歩やジョギングをしたり、体操や筋トレをしたりしましょう。動画を見ながら、ダンスをするものいいかもしれませんね。



### ②3食しっかり食事をとろう！

免疫力を高めるためには栄養が必要です。栄養バランスを考えて食事をするようにしましょう。

また、免疫細胞の約7割は腸内にあると言われています。腸内環境を整えるために、発酵食品や食物繊維を意識してとるようにしましょう。



### ③規則正しい生活を送ろう！

学校が休校だからと言って、だらだら昼まで寝るのはおすすめできません。朝の光とともに起床し規則正しい生活を送ることが大切です。不規則な生活は、ホルモンの分泌や酵素の働きが乱れ、体調を崩しやすくなります。

また、睡眠不足になることで、免疫にかかわるホルモンの分泌が妨げられ、ウイルスに感染しやすくなると考えられています。睡眠を十分にとれるよう、だらだらと遅くまで起きているのはやめて、早めに寝るようにしましょう。



### ④たくさん笑おう！

笑うことでNK細胞（ナチュラルキラー細胞）という、人間が生まれながらに備えている体の防衛機能として働く細胞が増え、免疫力が向上します。家族とたくさん話したり、好きなお笑い芸人の番組や動画を見たりして、笑うようにしましょう。



＜参考：茨城県取手市ホームページ、JAICO ホームページ＞

**【注意】インターネットで動画を見る時は、おうちの人に相談してから見るようにしましょう。  
また、長時間見ないように、時間を決めて見るようにしましょう。**



# 感染症対策 へのご協力を願います

新型コロナウイルスを含む感染症対策の  
基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む  
咳エチケット」です。

## ①手洗い

## 正しい手の洗い方

手洗いの  
前に

・爪は短く切っておきましょう ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬがした後、石けんを  
つけ、手のひらをよくこすり洗います。

3



指先・爪の間を念入りにこすり洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

2



手の甲をのばすようにこすり洗います。

4



指の間を洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、  
清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## ②咳エチケット

## 3つの咳エチケット

電車や職場、  
学校など人が集まる  
ところでやろう

マスクが  
ない時



マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

とっさの時



何もせずに  
咳やくしゃみをする

## 正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を  
確実に覆う

2 ゴムひもを  
耳にかける

3 隙間がないよう  
鼻まで覆う

咳やくしゃみを  
手でおさえる



首相官邸  
Prime Minister's Office of Japan

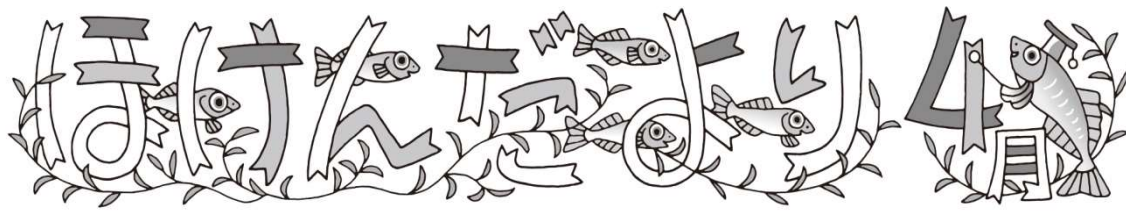


厚生労働省



詳しい情報はこちら

検索



#### 4月の保健目標

基本的な生活習慣を  
身につけよう

令和2年4月21日  
小値賀中学校 保健室

全都道府県への「緊急事態宣言」が出されたことから、22日より再び休校となります。それぞれの学級の学級目標が決まり、目標に向かってみんなで頑張ろうと意気込んでいた頃に休校…。不安な気持ちや、やるせない気持ちでいっぱいの人もあるかもしれませんね。

休校期間は、自宅で過ごす時間が多くなります。時間を有効に使い、学習や適度な運動に取り組んでほしいと思います。マスクを手作りしてみるのもいいかもしれませんね。手洗い、換気、十分な栄養と睡眠をとり、心も体も健康に過ごしてほしいと思います。

## 免疫力を高めて、ウイルスをよせつけないからだを作ろう！

新型コロナウイルス予防のためには、手洗いや換気、マスク着用、人込みを避けることなどが大切です。それらに加えて、免疫力を高めることも大切です。免疫力が低下すると感染症にかかりやすくなるからです。免疫力を高める方法をいくつか紹介していますので、実践して免疫力を高めましょう。

### ①適度な運動をしよう！

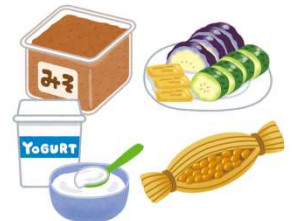
運動をすることで体温が上がり、免疫力も高まります。散歩やジョギングをしたり、体操や筋トレをしたりしましょう。動画を見ながら、ダンスをするものいいかもしれませんね。



### ②3食しっかり食事をとろう！

免疫力を高めるためには栄養が必要です。栄養バランスを考えて食事をするようにしましょう。

また、免疫細胞の約7割は腸内にあると言われています。腸内環境を整えるために、発酵食品や食物繊維を意識してとるようにしましょう。



### ③規則正しい生活を送ろう！

学校が休校だからと言って、だらだら昼まで寝るのはおすすめできません。朝の光とともに起床し規則正しい生活を送ることが大切です。不規則な生活は、ホルモンの分泌や酵素の働きが乱れ、体調を崩しやすくなります。

また、睡眠不足になることで、免疫にかかわるホルモンの分泌が妨げられ、ウイルスに感染しやすくなると考えられています。睡眠を十分にとれるよう、だらだらと遅くまで起きているのはやめて、早めに寝るようにしましょう。



### ④たくさん笑おう！

笑うことでNK細胞（ナチュラルキラー細胞）という、人間が生まれながらに備えている体の防衛機能として働く細胞が増え、免疫力が向上します。家族とたくさん話したり、好きなお笑い芸人の番組や動画を見たりして、笑うようにしましょう。



＜参考：茨城県取手市ホームページ、JAICO ホームページ＞

**【注意】インターネットで動画を見る時は、おうちの人に相談してから見るようにしましょう。  
また、長時間見ないように、時間を決めて見るようにしましょう。**



# 感染症対策 へのご協力を願います

新型コロナウイルスを含む感染症対策の  
基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む  
咳エチケット」です。

## ①手洗い

## 正しい手の洗い方

手洗いの  
前に

・爪は短く切っておきましょう ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬがした後、石けんを  
つけ、手のひらをよくこすり洗います。

3



指先・爪の間を念入りにこすり洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

2



手の甲をのばすようにこすり洗います。

4



指の間を洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、  
清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## ②咳エチケット

## 3つの咳エチケット

電車や職場、  
学校など人が集まる  
ところでやろう

マスクが  
ない時

とっさの時



マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

## 正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を  
確実に覆う

2 ゴムひもを  
耳にかける

3 隙間がないよう  
鼻まで覆う



何もせずに  
咳やくしゃみをする



咳やくしゃみを  
手でおさえる



首相官邸  
Prime Minister's Office of Japan



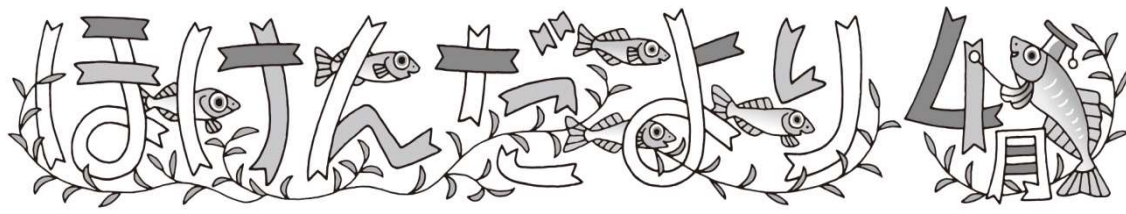
厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

■ 詳しい情報はこちら

厚労省

検索





#### 4月の保健目標

基本的な生活習慣を  
身につけよう

令和2年4月21日  
小値賀中学校 保健室

全都道府県への「緊急事態宣言」が出されたことから、22日より再び休校となります。それぞれの学級の学級目標が決まり、目標に向かってみんなで頑張ろうと意気込んでいた頃に休校…。不安な気持ちや、やるせない気持ちでいっぱいの人もあるかもしれませんね。

休校期間は、自宅で過ごす時間が多くなります。時間を有効に使い、学習や適度な運動に取り組んでほしいと思います。マスクを手作りしてみるのもいいかもしれませんね。手洗い、換気、十分な栄養と睡眠をとり、心も体も健康に過ごしてほしいと思います。

## 免疫力を高めて、ウイルスをよせつけないからだを作ろう！

新型コロナウイルス予防のためには、手洗いや換気、マスク着用、人込みを避けることなどが大切です。それらに加えて、免疫力を高めることも大切です。免疫力が低下すると感染症にかかりやすくなるからです。免疫力を高める方法をいくつか紹介していますので、実践して免疫力を高めましょう。

### ①適度な運動をしよう！

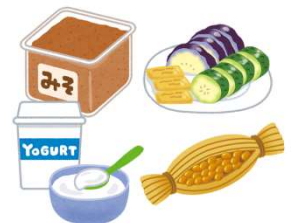
運動をすることで体温が上がり、免疫力も高まります。散歩やジョギングをしたり、体操や筋トレをしたりしましょう。動画を見ながら、ダンスをするものもいいかもしれませんね。



### ②3食しっかり食事をとろう！

免疫力を高めるためには栄養が必要です。栄養バランスを考えて食事をするようにしましょう。

また、免疫細胞の約7割は腸内にあると言われています。腸内環境を整えるために、発酵食品や食物繊維を意識してとるようにしましょう。



### ③規則正しい生活を送ろう！

学校が休校だからと言って、だらだら昼まで寝るのはおすすめできません。朝の光とともに起床し規則正しい生活を送ることが大切です。不規則な生活は、ホルモンの分泌や酵素の働きが乱れ、体調を崩しやすくなります。

また、睡眠不足になることで、免疫にかかわるホルモンの分泌が妨げられ、ウイルスに感染しやすくなると考えられています。睡眠を十分にとれるよう、だらだらと遅くまで起きているのはやめて、早めに寝るようにしましょう。



### ④たくさん笑おう！

笑うことでNK細胞（ナチュラルキラー細胞）という、人間が生まれながらに備えている体の防衛機能として働く細胞が増え、免疫力が向上します。家族とたくさん話したり、好きなお笑い芸人の番組や動画を見たりして、笑うようにしましょう。



＜参考：茨城県取手市ホームページ、JAICO ホームページ＞

**【注意】インターネットで動画を見る時は、おうちの人に相談してから見るようにしましょう。  
また、長時間見ないように、時間を決めて見るようにしましょう。**



# 感染症対策 へのご協力を願います

新型コロナウイルスを含む感染症対策の  
基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む  
咳エチケット」です。

## ①手洗い

## 正しい手の洗い方

手洗いの  
前に

・爪は短く切っておきましょう ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬがした後、石けんを  
つけ、手のひらをよくこすり洗います。

3



指先・爪の間を念入りにこすり洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

2



手の甲をのばすようにこすり洗います。

4



指の間を洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、  
清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## ②咳エチケット

## 3つの咳エチケット

電車や職場、  
学校など人が集まる  
ところでやろう

マスクが  
ない時

とっさの時



マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

## 正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を  
確実に覆う

2 ゴムひもを  
耳にかける

3 隙間がないよう  
鼻まで覆う



何もせずに  
咳やくしゃみをする



咳やくしゃみを  
手でおさえる



首相官邸  
Prime Minister's Office of Japan



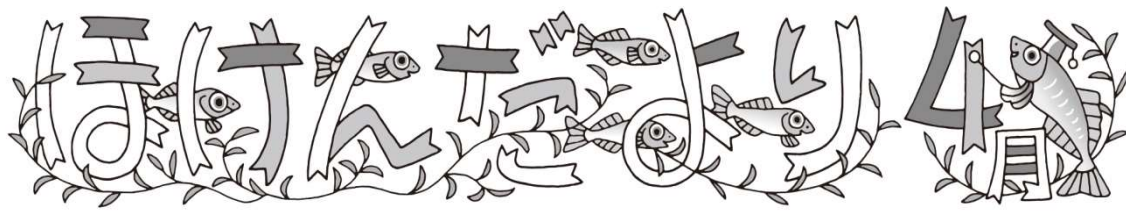
厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

詳しい情報はこちら

厚労省

検索





#### 4月の保健目標

基本的な生活習慣を  
身につけよう

令和2年4月21日  
小値賀中学校 保健室

全都道府県への「緊急事態宣言」が出されたことから、22日より再び休校となります。それぞれの学級の学級目標が決まり、目標に向かってみんなで頑張ろうと意気込んでいた頃に休校…。不安な気持ちや、やるせない気持ちでいっぱいの人もあるかもしれませんね。

休校期間は、自宅で過ごす時間が多くなります。時間を有効に使い、学習や適度な運動に取り組んでほしいと思います。マスクを手作りしてみるのもいいかもしれませんね。手洗い、換気、十分な栄養と睡眠をとり、心も体も健康に過ごしてほしいと思います。

## 免疫力を高めて、ウイルスをよせつけないからだを作ろう！

新型コロナウイルス予防のためには、手洗いや換気、マスク着用、人込みを避けることなどが大切です。それらに加えて、免疫力を高めることも大切です。免疫力が低下すると感染症にかかりやすくなるからです。免疫力を高める方法をいくつか紹介していますので、実践して免疫力を高めましょう。

### ①適度な運動をしよう！

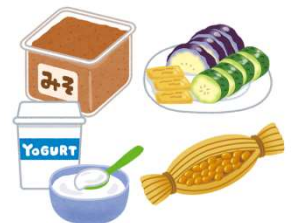
運動をすることで体温が上がり、免疫力も高まります。散歩やジョギングをしたり、体操や筋トレをしたりしましょう。動画を見ながら、ダンスをするものもいいかもしれませんね。



### ②3食しっかり食事をとろう！

免疫力を高めるためには栄養が必要です。栄養バランスを考えて食事をするようにしましょう。

また、免疫細胞の約7割は腸内にあると言われています。腸内環境を整えるために、発酵食品や食物繊維を意識してとるようにしましょう。



### ③規則正しい生活を送ろう！

学校が休校だからと言って、だらだら昼まで寝るのはおすすめできません。朝の光とともに起床し規則正しい生活を送ることが大切です。不規則な生活は、ホルモンの分泌や酵素の働きが乱れ、体調を崩しやすくなります。

また、睡眠不足になることで、免疫にかかわるホルモンの分泌が妨げられ、ウイルスに感染しやすくなると考えられています。睡眠を十分にとれるよう、だらだらと遅くまで起きているのはやめて、早めに寝るようにしましょう。



### ④たくさん笑おう！

笑うことでNK細胞（ナチュラルキラー細胞）という、人間が生まれながらに備えている体の防衛機能として働く細胞が増え、免疫力が向上します。家族とたくさん話したり、好きなお笑い芸人の番組や動画を見たりして、笑うようにしましょう。



＜参考：茨城県取手市ホームページ、JAICO ホームページ＞

**【注意】インターネットで動画を見る時は、おうちの人に相談してから見るようにしましょう。  
また、長時間見ないように、時間を決めて見るようにしましょう。**



# 感染症対策 へのご協力を願います

新型コロナウイルスを含む感染症対策の  
基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む  
咳エチケット」です。

## ①手洗い

## 正しい手の洗い方

手洗いの  
前に

・爪は短く切っておきましょう ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬがした後、石けんを  
つけ、手のひらをよくこすり洗います。

3



指先・爪の間を念入りにこすり洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

2



手の甲をのばすようにこすり洗います。

4



指の間を洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、  
清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## ②咳エチケット

## 3つの咳エチケット

電車や職場、  
学校など人が集まる  
ところでやろう

マスクが  
ない時



マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

とっさの時



何もせずに  
咳やくしゃみをする

## 正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を  
確実に覆う

2 ゴムひもを  
耳にかける

3 隙間がないよう  
鼻まで覆う

咳やくしゃみを  
手でおさえる



首相官邸  
Prime Minister's Office of Japan

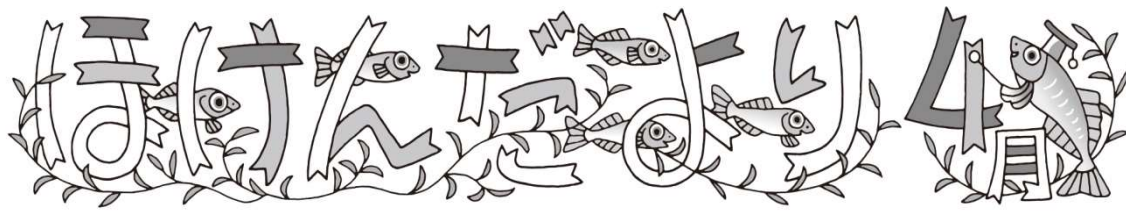


厚生労働省



詳しい情報はこちら

検索



#### 4月の保健目標

基本的な生活習慣を  
身につけよう

令和2年4月21日  
小値賀中学校 保健室

全都道府県への「緊急事態宣言」が出されたことから、22日より再び休校となります。それぞれの学級の学級目標が決まり、目標に向かってみんなで頑張ろうと意気込んでいた頃に休校…。不安な気持ちや、やるせない気持ちでいっぱいの人もあるかもしれませんね。

休校期間は、自宅で過ごす時間が多くなります。時間を有効に使い、学習や適度な運動に取り組んでほしいと思います。マスクを手作りしてみるのもいいかもしれませんね。手洗い、換気、十分な栄養と睡眠をとり、心も体も健康に過ごしてほしいと思います。

## 免疫力を高めて、ウイルスをよせつけないからだを作ろう！

新型コロナウイルス予防のためには、手洗いや換気、マスク着用、人込みを避けることなどが大切です。それらに加えて、免疫力を高めることも大切です。免疫力が低下すると感染症にかかりやすくなるからです。免疫力を高める方法をいくつか紹介していますので、実践して免疫力を高めましょう。

### ①適度な運動をしよう！

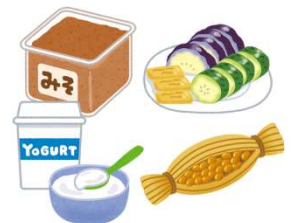
運動をすることで体温が上がり、免疫力も高まります。散歩やジョギングをしたり、体操や筋トレをしたりしましょう。動画を見ながら、ダンスをするものもいいかもしれませんね。



### ②3食しっかり食事をとろう！

免疫力を高めるためには栄養が必要です。栄養バランスを考えて食事をするようにしましょう。

また、免疫細胞の約7割は腸内にあると言われています。腸内環境を整えるために、発酵食品や食物繊維を意識してとるようにしましょう。



### ③規則正しい生活を送ろう！

学校が休校だからと言って、だらだら昼まで寝るのはおすすめできません。朝の光とともに起床し規則正しい生活を送ることが大切です。不規則な生活は、ホルモンの分泌や酵素の働きが乱れ、体調を崩しやすくなります。

また、睡眠不足になることで、免疫にかかわるホルモンの分泌が妨げられ、ウイルスに感染しやすくなると考えられています。睡眠を十分にとれるよう、だらだらと遅くまで起きているのはやめて、早めに寝るようにしましょう。



### ④たくさん笑おう！

笑うことでNK細胞（ナチュラルキラー細胞）という、人間が生まれながらに備えている体の防衛機能として働く細胞が増え、免疫力が向上します。家族とたくさん話したり、好きなお笑い芸人の番組や動画を見たりして、笑うようにしましょう。



＜参考：茨城県取手市ホームページ、JAICO ホームページ＞

**【注意】インターネットで動画を見る時は、おうちの人に相談してから見るようにしましょう。  
また、長時間見ないように、時間を決めて見るようにしましょう。**



# 感染症対策 へのご協力を願います

新型コロナウイルスを含む感染症対策の  
基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む  
咳エチケット」です。

## ①手洗い

## 正しい手の洗い方

手洗いの  
前に

・爪は短く切っておきましょう ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬがした後、石けんを  
つけ、手のひらをよくこすり洗います。

3



指先・爪の間を念入りにこすり洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

2



手の甲をのばすようにこすり洗います。

4



指の間を洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、  
清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## ②咳エチケット

## 3つの咳エチケット

電車や職場、  
学校など人が集まる  
ところでやろう

マスクが  
ない時



マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

とっさの時



何もせずに  
咳やくしゃみをする

## 正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を  
確実に覆う

2 ゴムひもを  
耳にかける

3 隙間がないよう  
鼻まで覆う

咳やくしゃみを  
手でおさえる



首相官邸  
Prime Minister's Office of Japan

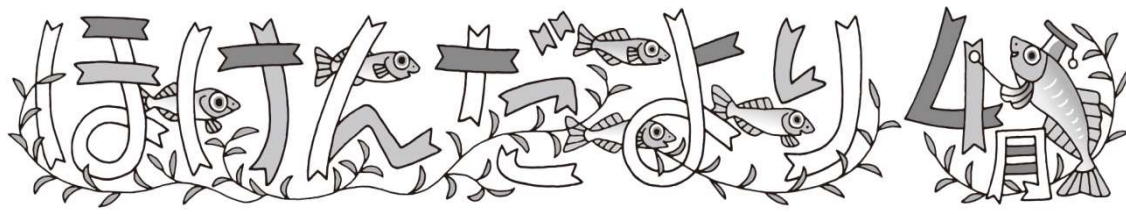


厚生労働省



詳しい情報はこちら

検索



#### 4月の保健目標

基本的な生活習慣を  
身につけよう

令和2年4月21日  
小値賀中学校 保健室

全都道府県への「緊急事態宣言」が出されたことから、22日より再び休校となります。それぞれの学級の学級目標が決まり、目標に向かってみんなで頑張ろうと意気込んでいた頃に休校…。不安な気持ちや、やるせない気持ちでいっぱいの人もあるかもしれませんね。

休校期間は、自宅で過ごす時間が多くなります。時間を有効に使い、学習や適度な運動に取り組んでほしいと思います。マスクを手作りしてみるのもいいかもしれませんね。手洗い、換気、十分な栄養と睡眠をとり、心も体も健康に過ごしてほしいと思います。

## 免疫力を高めて、ウイルスをよせつけないからだを作ろう！

新型コロナウイルス予防のためには、手洗いや換気、マスク着用、人込みを避けることなどが大切です。それらに加えて、免疫力を高めることも大切です。免疫力が低下すると感染症にかかりやすくなるからです。免疫力を高める方法をいくつか紹介していますので、実践して免疫力を高めましょう。

### ①適度な運動をしよう！

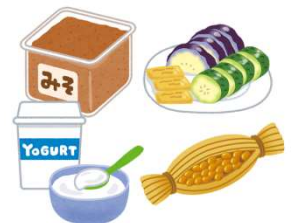
運動をすることで体温が上がり、免疫力も高まります。散歩やジョギングをしたり、体操や筋トレをしたりしましょう。動画を見ながら、ダンスをするものもいいかもしれませんね。



### ②3食しっかり食事をとろう！

免疫力を高めるためには栄養が必要です。栄養バランスを考えて食事をするようにしましょう。

また、免疫細胞の約7割は腸内にあると言われています。腸内環境を整えるために、発酵食品や食物繊維を意識してとるようにしましょう。



### ③規則正しい生活を送ろう！

学校が休校だからと言って、だらだら昼まで寝るのはおすすめできません。朝の光とともに起床し規則正しい生活を送ることが大切です。不規則な生活は、ホルモンの分泌や酵素の働きが乱れ、体調を崩しやすくなります。

また、睡眠不足になることで、免疫にかかわるホルモンの分泌が妨げられ、ウイルスに感染しやすくなると考えられています。睡眠を十分にとれるよう、だらだらと遅くまで起きているのはやめて、早めに寝るようにしましょう。



### ④たくさん笑おう！

笑うことでNK細胞（ナチュラルキラー細胞）という、人間が生まれながらに備えている体の防衛機能として働く細胞が増え、免疫力が向上します。家族とたくさん話したり、好きなお笑い芸人の番組や動画を見たりして、笑うようにしましょう。



＜参考：茨城県取手市ホームページ、JAICO ホームページ＞

**【注意】インターネットで動画を見る時は、おうちの人に相談してから見るようにしましょう。  
また、長時間見ないように、時間を決めて見るようにしましょう。**



# 感染症対策 へのご協力を願います

新型コロナウイルスを含む感染症対策の  
基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む  
咳エチケット」です。

## ①手洗い

## 正しい手の洗い方

手洗いの  
前に

・爪は短く切っておきましょう ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬがした後、石けんを  
つけ、手のひらをよくこすり洗います。

3



指先・爪の間を念入りにこすり洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

2



手の甲をのばすようにこすり洗います。

4



指の間を洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、  
清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## ②咳エチケット

## 3つの咳エチケット

電車や職場、  
学校など人が集まる  
ところでやろう

マスクが  
ない時



マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

とっさの時



何もせずに  
咳やくしゃみをする

## 正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を  
確実に覆う

2 ゴムひもを  
耳にかける

3 隙間がないよう  
鼻まで覆う

咳やくしゃみを  
手でおさえる



首相官邸

Prime Minister's Office of Japan



厚生労働省

詳しい情報はこちら

厚労省

検索

