



3週間の休校とゴールデンウィークで、1 か月ぶりの登校となりました。来週からまた休校が続いてしまいますが、引き続き体調管理と感染症予防の徹底をよろしく願います。

新型コロナウイルス感染症の予防を徹底しましょう

新型コロナウイルスは、主に人と接触することや、咳やくしゃみなどの飛沫によって感染すると言われています。感染の拡大を防ぐために、手洗い・うがいや咳エチケットなどの感染予防対策をしましょう。

- 手洗い・うがい：食事の前やトイレのあと、外から帰って来たときには、必ずよく手洗いとうがいをしましょう。
- 咳エチケット：咳やくしゃみができるときは、飛沫が飛ばないように口や鼻を覆うようにしましょう。

また、規則正しい生活をして体調を整えることも大切です。

- 栄養のある食事：朝・昼・晩と、3食バランスのとれた食事を心がけ、十分な栄養を摂りましょう。
- 睡眠・休養：しっかり休んで体の疲れを取りましょう。
- 適度な運動をする：外に出て思いっきり体を動かすことは難しいですが、家で体操をしたりストレッチするだけでも良いと思います。

感染しないためにウイルスを体に入れないようにすることも大切ですが、まずは自分の体を健康に保つことが大切です。休校が長く続き生活が乱れやすくなるかと思いますが、規則正しい生活を送り、体調を整えましょう。

笑ってストレスを吹き飛ばしましょう！

感染症対策のため休校や規制が長引いています。やりたいことをがまんしなければならぬ期間が続き、ストレスを感じている人も多いと思います。簡単にストレスを解消するには、「笑う」ことが効果的です。

笑いには自律神経を整える効果があります。ストレスがたまり、イライラしているときは「交感神経」と呼ばれる神経が活発に働いています。しかし、笑うことで「副交感神経」と呼ばれる神経が活発に働き、リラックスした状態にすることができます。また、免疫力を高めたり、脳の働きを活発にする働きがあります。

家で思いっきり笑いましょう！

笑うためのトレーニング

- ① 顔の筋肉をほぐす
口を大きく開けたり、鼻の下を伸ばしたり、顔の筋肉を自由に動かしましょう！
- ② 大笑いをする
思い出し笑いや作り笑いで、大笑いをしてみましょう！