



コロナウイルスに負けない!



みんなが今できること☆

まだ、お休みがつづきますね。今、みんながうちでできることを考えてみましょう!

その1、よく食べる ←好き嫌いしないでバランスよく食べよう😊

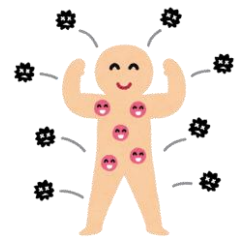
その2、よく運動する(遊び) ←動く遊びで! 散歩やラジオ体操、ストレッチもいいね◎

その3、よく寝る ←早寝早起きでよく寝てね^^

元気に毎日を過ごすために、みんなが今できることはまず、この3つです。

この3つをやっていると、

免疫力(病気とたたかう力)が強くなります。



さらにやってほしいのは、「笑う」こと。笑うと病気とたたかう力がぐーんとアップするのを知っていますか? 吉本興行と協力して行った実験でも、

たくさん笑うと病気とたたかう力が強くなることが証明されています!

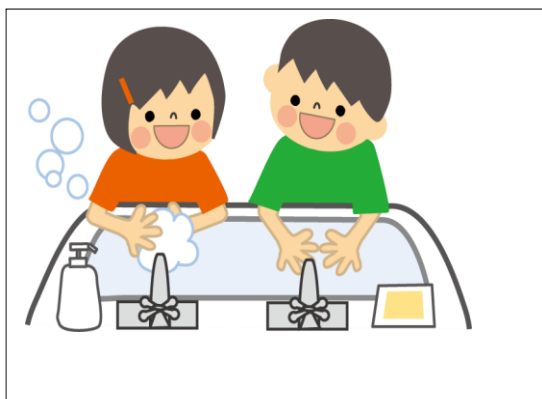
もし、コロナウイルスがみんなの中に入ってこようとすると、たたかえるような体を作っておきましょう。おもしろいことない! という人は、口の端をにと上げる、作り笑いでも効果があるそうです。一度、やってみてくださいね。



また、子どもや若者は軽くすんでても、かかると重症にないやすい人もたくさんいます。もともと病気をもつお友達やみんなのおじいちゃんやおばあちゃん、小さい赤ちゃんやおなかに赤ちゃんがいるお母さんなどです。他

の人にもうつさないでみんなで元気に過ごせるよう、**みんなで気をつけよう!**

てあらいうがいもわすれずに..



今、インターネットなどで手洗いの歌がたくさん出ていますね。ジャニーズの“Wash your hands” “あわあわ手洗いの歌”など・・・ピコ太郎さんもPPAPで手洗いをしています。

手洗いは、感染症(うつる病気)予防で一番大切です! この機会に好きな手洗い歌を見つけて練習し、**手洗いマスター**☆になって、次の登校日にきてくださいね。みんなに会えるのを楽しみにしています!