



ほけんだより

ジョホール

日本人学校

2022年 2月号

学校が始まっはや 1 ヶ月。子どもたちは学校生活に慣れていぶリズムがつかめてきました。しかし、新型コロナウイルスの流行がマレーシアでも再び増加傾向で、ジョホール日本人学校にも影響が及んでいます。まだまだ生活の仕方に注意を続けなければなりません。このような中で、行動だけではなく気持ちも切り替えていくかは、子どもたちはもちろん大人でも大きなテーマになっているように感じます。



pixta.jp - 46004617

治療法やワクチンなどの開発・普及が進むことで、恐怖や不安は少し和らいでいますが、日常的なマスクの着用やソーシャルディスタンスの確保、消毒・手洗いについては、長期的に継続していく必要があります。

学校でも基本的な感染対策と並行して子どもたちの様子にも目を向けていきたいと思ひます。

て であら 手洗いはタイミングも大切！ たいせつ

みんなが使うものに触

ったとき

外から帰ってきたとき

トイレの後

掃除やゴミ

捨ての後

せき・くしゃみをしたり、鼻を

かんだとき

調理や食事の前後

石けんでしっかり洗おう！

マスクをつけていても…せきエチケット

3つの咳エチケット



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



隙間がないよう
鼻と口の両方を確実に覆う

せきエチケットは基本的には上の3つですが、マスクをつけていても、マスクが間に合わずにとっさのときも、1m以上離れて顔を背けてするようにしましょう。

「マスクをつけていれば大丈夫」と油断しがちですが、感染予防には「どれか一つではなく」「できるだけ多くのことを組み合わせ続けて続ける」ことが大切です。



pixta.jp - 63876337

😊 わらうだけで心もからだも元気に 😊

からだは、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。でも、……ナチュラルキラー細胞という免疫力が、病気のもとを退治してくれます。ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、**“わらい”**。

反対に悲しみやストレスを受けると、元気をなくします。



わらうと、他にもいいことが……

- ・脳の働きがよくなる ・血液の流れがよくなる
- ・自律神経のバランスがよくなる
- ・ストレスの解消になる
- ・幸福感がアップする

えがお
笑顔だけでも、
こうか
効果があります。

