



ほけんだより 5月号



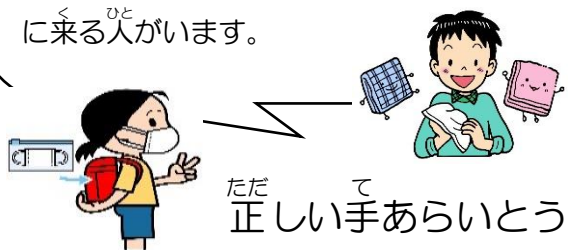
新学期が始まって、約1か月。新しいかんきょうにも少しずつ慣れてきたのではないのでしょうか。しかし、心身のつかれが出るころでもあります。さわやかなこの季節を健康で安全に過ごしましょう。

中央小 保健室 R4. 5

5月の保健目標
 じぶんの体や 身のまわいを
 きれいにしよう

ザウルスキッズのやくそく

これからあせをかく季節になります。タオルやハンカチを2まいくらい、持っているといいでしょう。マスクには名前を書いて、専用の袋に入れておく清潔が保たれます。予備のマスクもランドセルに入れておいてください。「あせでぬれてしまったり、よごれてしまったので、マスクをください」と保健室に来る人がいます。



ただ て 正しい手あらいとがいのしかた

つめは短く切っていますか？ ハンカチは自分のポケットにいつも入れておきましょう。手は、せいけつなハンカチやタオルでよくふきとって、かわかしましょう。

とうこう 登校したら	
ぎょうかんやす 業間休みに	
きゅうしょくまえ 給食前に アルコールしょうどくもしましょう	
ひるやす せいそうご 昼休み・清掃後に	
き たくご 帰宅後に	
トイレにいったら	
きょうゆう 共有のものをさわったり、 みんながつかう きょうしつにいったら	

てあらいは30 びょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。



ブクブクうがいで
くち口をあらって、
よごれを
とりのぞきます。

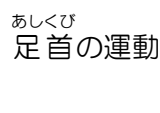


がらがらうがいで、のどのおくのばいきんとりのぞきます。



しずかにゆっくり、
みず水をはきだ
しましょう。い
きおいよくは、
だめです。



1 位	すりきず 	きすぐちを水であらってから来てね。 
2 位	のうひんけつ 	長時間立っていると、脳に行く血液が一時的に不足し、めまいがすることがあります。 気分が悪くなったら静かにすわりましょう。 
3 位	ねんざ 	じゅんぴ運動をしっかりとしましょう。とくに、足首の運動をしっかりとやりましょう。 

ねつちゅうしょう

熱中症にならないために

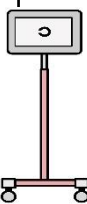
こまめに水分をとりましょう。 	かならず帽子をかぶり、直射日光をさけましょう。 
毎日、すいみんや栄養をたっぷりとり、体力をつけておきましょう。 	炎天下や高温、風通しの悪いところに、長い間いないようにしましょう。 



運動会の練習は、熱中症予防のため、マスクをはずしてじっしします。ソーシャルディスタンスをじゅうぶんにとり、コロナ予防につとめましょう。



おうちのかたへ



視力検査を行いました。結果（B以下）は、専門医受診のお勧めの手紙をお出ししましたので、早めの再検査をお勧めします。尚、検査が済みましたらお手数でも担任まで結果票をお出してください。



がっこう すいどう

学校の水道のソーシャルディスタンスラインが、きれいになりました！！

毎年、新学期になると健康委員会の5、6年生がテープをはりかえてくれて、きれいなラインに生まれ変わります。うがい手洗いも、気持ちも新たに、しっかりとやるようにしましょう。



アマビエザウルスのぬりえ、たくさんあつまりました！

