

# ほけんだより

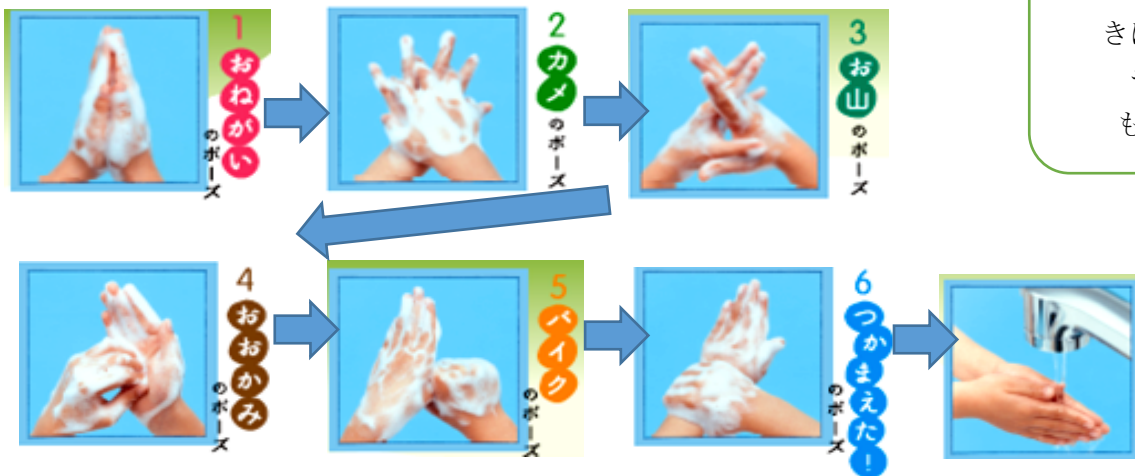
がっ  
4月

京都市立鏡山小学校  
校長 高嶋 登  
保 健 室

4月になり、新しい学年がスタートします。1年間の目標は決まりましたか？目標に少しでも近づけるよう、自分で、できることを考える力が身についたらいいですね。

また、世界中で、「新型コロナウイルス」というウイルスによって、つらい思いをしている人がいます。「新型コロナウイルス」は、かからない・うつさないことが大切です。そのために、私たちができることは何でしょう。

<その1>手あらい あわあわ手あらいでピカピカにしよう。



学校や外に出かけるときは、ハンカチやティッシュをもってこよう。



<その2>うがい 手あらいと いっしょに うがいもしよう。

①ぶくぶくうがい

②がらがらうがい



うがいをするときは、  
①ぶくぶくうがい  
口の中のウイルスや、菌を  
あらってから、  
②がらがらうがいをする  
効果があるんだって！

<その3>咳エチケット くしゃみや、咳をするときに、できているかな？

