

とくべつ号

ほけんだより



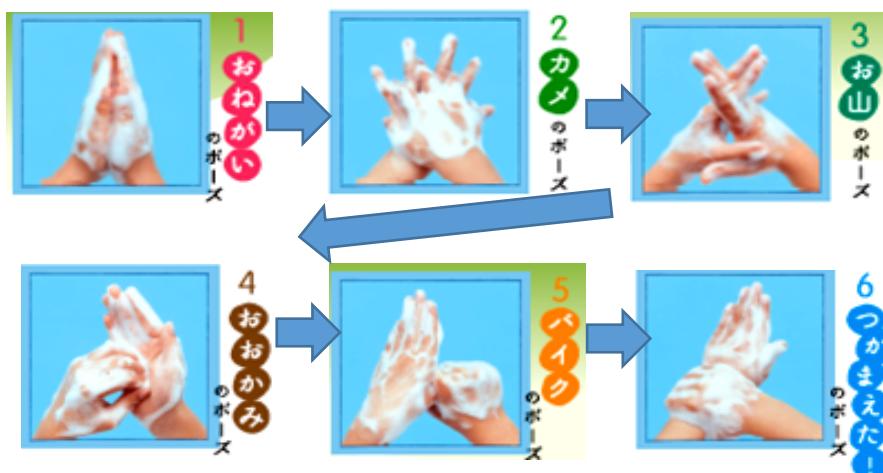
4月
がつ

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ます。「新型コロナウイルス」は、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、はんかちやティッシュをもっておこう。



<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ぶくぶくうがいで
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と
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？



はなと
あごが
かくれて
いるね！

タオルやハンカチでおさえる

ひじで口を
おさえる

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など
人が集まるところでやろう