

ちるどれん



京都市立大塚小学校
ほけんだより
R2・4月

新型コロナウイルスはもちろん、色々な感染症にうつらないために、ウイルスをやっつける力を強くしておきましょう。



～元気いっぱいの子どもたちに～

ウイルスを体に入れないこと！

手洗いとうがいは 正しくする



手洗い

せっけんで30秒以上あろう。
よくあわ立てないとしわの
すきままであらえない。

つめの間のよごれはとりにくい。
短く切っておこう。



つめ



うがい

まずは『ブクブクうがい』
そのあと『ガラガラうがい』を5回



ハンカチとティッシュはいつももっておくよ

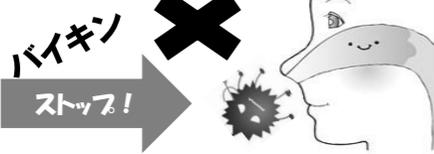


ぬれた手だと消毒のきき目がうすれちゃう。
持つことで『手をあらおう！』
って思う気持ちになるよ。



鼻はティッシュでかむ。
手でふいたら手についた
はな水がさわった所につ
いて人にうつして
しまうよ。

口はとして
鼻こきゅうしよう。



ストップ！

つばや鼻水を まきちらさない



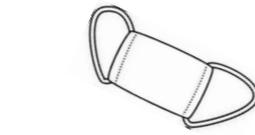
せきやくしゃみが出る時は、
マスクをしていても
ひじの内側で
口をおさえよう。



人にうつさないことが大切。

まだまだマスク不足…。 マスクがない時は手作りマスクの作り方を見てね。

マスクを正しくつけよう



あごにかけていたり
鼻が出ていたりしないように。

今年も元気いっばいに！

ウイルスに負けない体の力を強くすること！

夜は早くねよう

ぐっすり・たっぷりねている間に、一日のつかれをとり、元気な体に作りかえるよ。
体を守る仕事をしてくれる『細胞』の数がふえるから
病気にかかりにくくなるよ。



テレビ・ゲーム・タブレットは 早めに終わろう

長い時間見ること、ねる時間がおそくなっている人が多いよ。
10時までにはねよう。



お風呂であたまるよう

お湯につかって体をあたためよう。
血のめぐりがよくなって体の中のパトロール
とバイキンたいじをする力が強くなるよ。



口の中もせいけつにしよう

歯が歯垢でよごれていると
外からのバイキンも
くっつきやすくなるよ。
食べたらずぐみがこうね。



笑って免疫をアップしよう

リラックスしている時はだれでも笑顔だね。
そんな時は体の中で
バイキンをやっつける
力も強くなっているよ。



おなかの調子を ととのえよう

うんこがたまっていると、おなかの中に
悪い『きん』がたまり、体を守る力が弱くなるよ。

毎朝スッキリ
うんこを出そう。

