

ほけんだより

令和2年5月7日（木） 京都市立嵯峨野小学校

暦の上ではもう夏です。汗ばむ日もありますが、

<5月の保健目標>

身のまわりを清潔にしよう。

朝晩は急に寒くなることもあります。下着を着たり、はおるものを1枚持っておくなど、服で上手に体温調節をしましょう。

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本

① 手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に爪は短く



手をぬらす。⇒石けんをつける。
⇒①手のひらをこする。



手の甲をのばすようにこする。



指先・指の間を念入りにこする。



指の間を洗う



親指と手のひらをねじり洗う。



手首を洗う。

十分に水で流し、清潔なタオルやハンカチ、ペーパータオルでよくふき取ってかわかす。

② 咳エチケット

3つの咳エチケット



何もせずにせきやくしゃみをする。



せきやくしゃみを手でかさえる。



マスクをつける。
(口・鼻をおおう。)



ティッシュ・ハンカチで口・鼻をおおう。

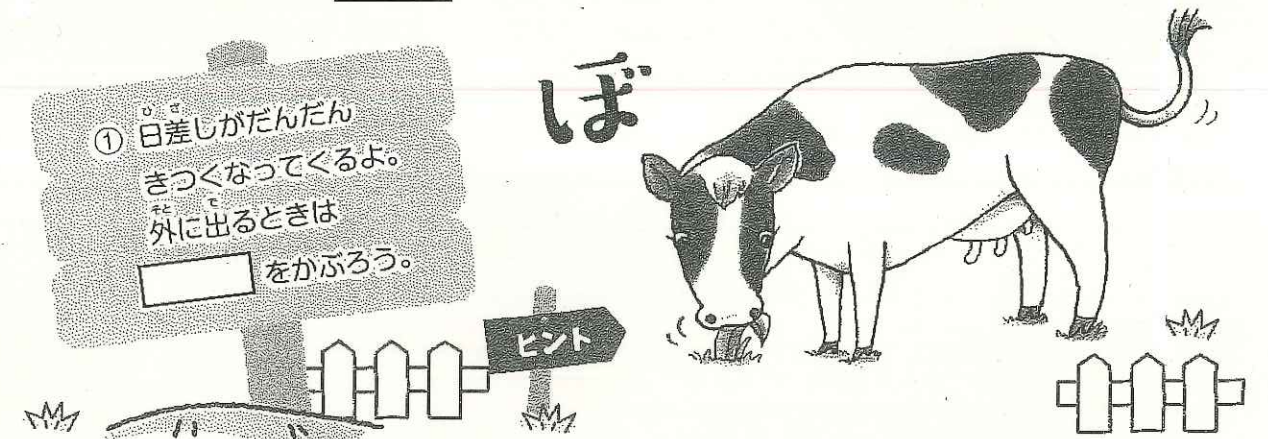


袖で口・鼻をおおう。

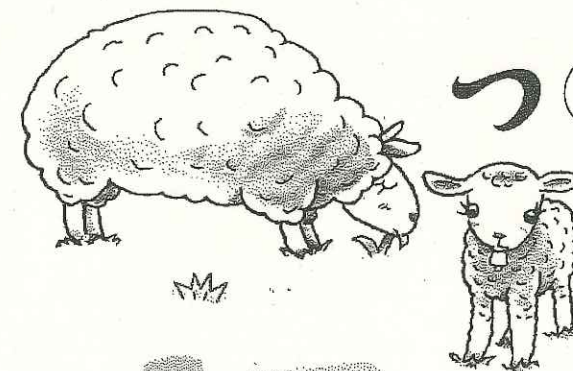
気をつけたい3つのこと

あたたかくなってきたこの時期に気をつけたいことは何か？

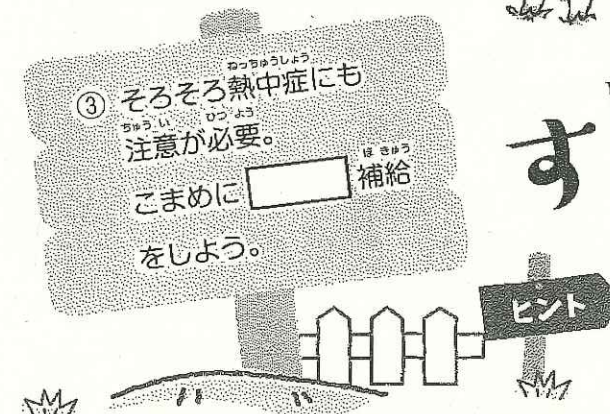
動物たちのヒントを見てに入る文字を考えましょう。



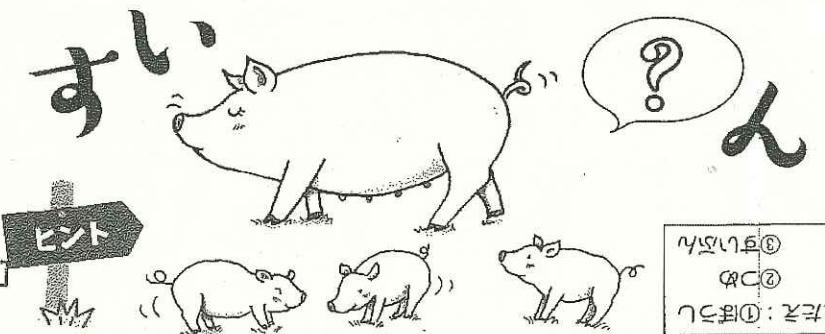
① 日差しがだんだんきつくなってくるよ。外に出るときは [] をかぶろう。



② [] がのびていると友だちにケガをさせるかも。手のひらから見えたら切るサイン。



③ そろそろ熱中症にも注意が必要。こまめに [] 補給をしよう。



毎日を元気に過ごすポイント

生活リズムをくずさない。



① 食事



② 運動



③ 睡眠