

ほけんだより 6月号

R2.6.16

文京区立大塚小学校 保健室

みんなできをつけよう!!

お朝の検温と健康観察をしっかりと!!

あついけれどマスクははずれずに

鼻をかんだりくしゃみをおさえたティッシュはふたつきのゴミ箱へ

1~2メートル

順番をまつときや、ならぶときはとほりの人と間をあけよう

× へやのまどやドアをしまたままにせず、かきまわらう

× たくさんの方があつまるところはできるだけ避けよう

× あそんだり、話をするときは、ちかづきすぎないようにしよう

今年の夏はあつそう... 熱中症にも注意!!

水分はこまめにとうろくのかかわりと意識えにのびようにはよう

ちようしがあそぶときは必ずをせす、すずしいところでやめよう

食事としかつたいて、体調ととえよう

マスクをしていると熱がこもってしまったりのどのかわきに気がきにくくなったりしてしまいます。また今年はずかにいる時間があつたに体がなれていません。いつもの夏より、もっと気を付けてすごしましょう。

ウイルスはこうやってうつります

くしゃみと咳でウイルスが

てについているものにさわります

そこをほかの人がさわると...

ウイルスがついた手で鼻や口や目をさわるとうつってしまいます

だから、てあらいが大事!!

- 1 水で手をぬらします
- 2 せっけんをよくあわだてて手のひらをあらいます **おねがいのポーズ**
- 3
- 4 てのひらでこのようにあらいます **かめさんのポーズ**
- 5 ゆびのあいだをあらいます **やまのポーズ**
- 6 てのひらにゆびをこすってあらいます **おおかみのポーズ**
- 7
- 8 おやゆびのまわりをあらいます **バイクのポーズ**
- 9 ゆびさきとつめをあらいます **ほうきのポーズ**
- 10 てくびをあらいます **とけいのポーズ**
- 11 水でよくながします
- 12 きれいなハンカチやタオルでふきます

水道や保健室の前にもはってあります。順番を覚えて、しっかりあらいましょう。

発育測定をおこないます

今年度の健康診断は、2学期以降に行き予定ですが、身長と体重は、とんとん成長していくので、1学期分を、6月23日～30日の間に測定します。クラスを3つに分けて、間をあけて並び、身長計を消毒しながら行います。結果は、「発育のようす」に記録し、翌日にはお渡しします。

77の まちがいさがし

東山書房「健康教室」刊



右の絵と左の絵で、ちがうところが7つあります。さがしてみてね。

しばらくのあいだ、前のように、保健室で◎とつけたり、順位の発表はできません。お家でやってみてください。1年生もちょうせんしてね。