

ほけんだより

2020年4月
原田小学校
保健室



入学・進級おめでとうございます

4月になり、新しい学年がはじまりました。

新型コロナウイルス感染症のひろがりを防ぐ

ために、休校が続いています。新しい友だちや

先生に会えなくて、残念に思っている人も多いと

思いますが、休校はみんなの健康を守るために

行われています。一人ひとりが予防を心がけて、

休校中も元気にすごしてくださいね。



養護教諭の後藤です。
みなさんのからだと心の
健康を、いろいろな場面
でお手伝いしていきます。
よろしくお願いします。

新型コロナウイルス感染症の予防のために

一人ひとりができることは・・・

① せっけんで手あらいをしましょう

 <p>①手をぬらしせっけんをつける</p>	 <p>②手のひらをあらう</p>	 <p>③手のこうをあらう</p>
 <p>④指を1本ずついねいにあらう</p>	 <p>⑤両手をもむようにして、指と指の間をあらう</p>	 <p>⑥つめをあらう</p>
 <p>⑦手首をあらう</p>	 <p>⑧水でよくあらう</p>	 <p>⑨せいけつなタオルやハンカチでふく</p>

② うがいをしましょう



まずは「ブクブクうがい」で、口の中をきれい
にします。口をとじ、ほおをふくらませたり、
もどしたりをくり返した後、水をはき出します。



つぎ次に「ガラガラうがい」で、のどの奥まで洗い
流します。天井を見るように上を向き、「あー」
などと声を出しながらやってみましょう。

③ せきエチケットを^{まも}りましょう



マスクをつける



マスクがない時は、
ティッシュやハンカ
チで口と鼻を覆う



とっさの時は、服の
そでで口と鼻を覆う

④ 規則正しい^{きそくただ}生活^{せいかつ}をしましょう



はや はやお
早ね早起き



いち かい た
1日3回ごはんを食べる



うご
からだを動かす