



No.2

2020.5.1

野畑小学校

ほけんしつ

こうてい さくら みどり は いま はな さ  
校庭の桜も緑の葉にかわり、今はハナミズキの花がきれいに咲いています。

ひるま あせ ひ つづ  
昼間は汗ばむくらいあたたかい日が続いていますね。

ちが せいかつ いろいろ ふあん おも げんき  
いつもと違う生活で色々と不安なこともあると思いますが、みなさん、元気にすごしていますか？

がつ ほけん もくひょう きそく ただ せいかつ  
5月の保健目標は、「規則正しい生活をしよう」です。

きそく ただ せいかつ めんえきりよく げんき  
規則正しい生活をして免疫力をあげて、元気にすごせるようにしましょう。

てあら せき わす  
手洗い・うがい・咳エチケットも忘れずにね！

がつ ほけん もくひょう きそく ただ せいかつ  
5月の保健目標 規則正しい生活をしよう

きそくただ せいかつ  
規則正しい生活をおくるには??

まいにちおな じかん ね お  
○毎日同じ時間に寝て起きる



がっこう とき おな じかん お  
→学校がある時と同じ時間に起きよう

しよく  
○3食きちんと食べる



た ちゆうい  
→おやつの食べすぎに注意!

す かた  
○一日の過ごし方をきめよう

べんきよう じかん あそ じかん  
→勉強する時間、遊ぶ時間をきめよう

てつだ  
おうちのお手伝いもしよう

じぶん き

自分で決めよう

あさ じ お  
朝は \_\_\_\_\_ 時に起きる

よる じ ね  
夜は \_\_\_\_\_ 時に寝る

\_\_\_\_\_ をがんばる

## マスクのやくわり

- ①のどを<sup>ほしつ</sup>保湿する
- ②せきやくしゃみのしぶきを<sup>と</sup>飛ばさないようにする
- ③手についたウイルスを<sup>はな</sup>鼻や<sup>くち</sup>口につけないようにする



## マスクの<sup>ただ</sup>正しい<sup>かた</sup>はずし方

- ①ひもを<sup>も</sup>持ってはずす
- ②ふたつきのごみ箱<sup>ばこ</sup>にすてる
- ③手を<sup>あ</sup>らう



## マスクのまちがった<sup>かた</sup>つけ方

- ①<sup>はな</sup>鼻がでている
- ②あごにつけている

