

令和2年5月
大阪市立依羅小学校
ほ保 けん健 し室室

登校日が始まりました。久しぶりにみなさんの顔を見ることができてとてもうれしいです。登校したらまずは「あわあわ手あらいのうた」の音楽に合わせて、しっかり手を洗いましょう。うたを覚えて、家でいねいな手洗いを心掛けてくださいね。「あわあわ手あらいのうた」以外にもたくさん手洗いのうたがあるので、調べてみるのもいいですね。見つけたらぜひ先生に教えてください。

てあら 手洗いマスターになろう

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手のひらを洗う。



おねがいのポーズ

②手の甲を洗う。



カメのポーズ

③指の間を洗う。



お山のポーズ

④指先を洗う。



おおかみのポーズ

⑤親指を洗う。



バイクのポーズ

⑥手首を洗う。

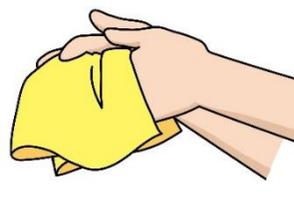


つかまえたのポーズ

⑦十分に水で流す。



⑧清潔なタオルで拭く。



つかで 疲れは出ていませんか？

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みなさんの毎日はいろいろな気持ちでいっぱいです。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、おうちの人や学校の先生に話してみましよう。心が知らない間に元気をなくしているのかもしれない。



体のピンチに気づいたら...

こんなことを 試してみましよう。

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- 外で体を動かす
- 好きな音楽を聴く
- 信頼できる人に相談する

こんな方法も

- どうして元気が出ないか紙に書く
- 自分ががんばっていることを言う

ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけて



5月は過ごしやすいようできて、実は熱中症に注意が必要な時期。まだ体が暑さに慣れておらず、熱中症になりやすいのです。

登校日には必ず水筒を持って来て、のどが渴く前にこまめな水分補給をしましょう。