



令和3年5月  
大阪市立依羅小学校  
ほ保 けん 健 室

緊急事態宣言が発出され家庭での学習時間が増えましたが、いつもと同じ時間に起きることはできていましたか？

体調を崩してしまわないように明日からのゴールデンウィーク、そしてその後も「早寝・早起・朝ごはん」を心がけましょう。

## てあら 手洗いマスターになろう

昨年と比べて手洗いが疎かになっていませんか？

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。

「あわあわ手あらいのうた」を歌いながらていねいに手洗いをしましょう。

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。

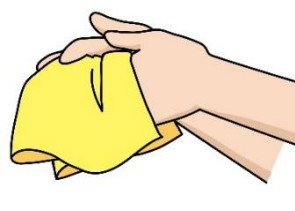


つかまえたのポーズ

⑦十分に水で流す。



⑧清潔なタオルで拭く。



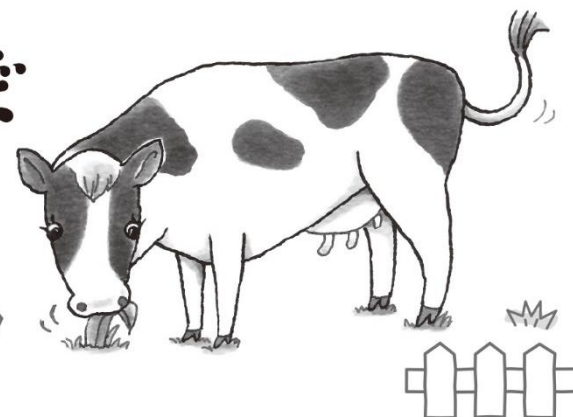
## ナゾトキの丘

③ 気をつけたい3つのこと

ここは「ナゾトキの丘」。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、に入る文字を考えよう。

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。

ぼ



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。

っ

ヒント

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。

すい



ん



マスク着用により、熱中症のリスクが高まります。のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。そのためにも学校には必ず毎日水筒を持ってくるね。