

ほけんだより 5月

備後小 保健室
R2・5・22

さわやかな季節になりました



ひるま あたり はん せいかつ じかん しんがた えいきょう
昼間は暖かくなり、半そででも生活できる時間がふえてきました。新型コロナウイルスの影響

でまだまだ気を緩められない日々ですが、一日一日を大切にしながら生活を送っていきましょ
う！



“3密” どうやって防ごう？！

密閉 (みっぺい)

まど かんき
窓をあけて換気しよう！

- 1時間に1回、10分程度換気をするのが良いとされています

密集 (みっしゅう)

ひとご きょり
人混みには極力行かないように！

- たくさんの方が集まる所は、なるべく行かないようにしましょう

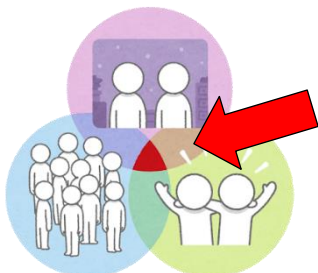
密接 (みっせつ) ひとひとの距離を保とう！

- 距離をあけて会話をするようにすると良いとされています (両手を広げたくらいの距離をとろう)



密閉・密集・密接の3つの条件が重なった場合が感染率があがり危険とされています。

“3密”を防ごうとする、一人一人が心がけることが大切です。自分や周りの人たちを守るよう、今できることを実践していきましょう。



5月の保健目標

からだ たも
体をせいつに保とう



てあら ただ 手洗い・正しくできるかな？

① 手の平 (こすり合わせる)	② 指と指の間 (指を組む)	③ 手の甲 (手の平と甲をこすり合わせる)
④ 手首 (クルクルする)	⑤ 親指 (親指をもってクルクル)	⑥ 指先 (手の平でゴシゴシ)

6つの洗い方を
二十〜三十秒おこなうと良い



おうちの方へ

子どもたちの元気な姿に会うことができず、日々さみしい思いをしております、養護教諭の石川です。今年度も備後小でお世話になることができ嬉しい反面、新型コロナウイルスに翻弄されながらの生活に戸惑っているところです。年度当初に例年実施されている健康診断も、現在のところいつ実施できるかが未定となっております。分かりしだいお知らせをいたしますので、よろしくお願いいたします。

保護者の皆さんも子どもたちも、この状況に心が疲れてきているかと思われま。いまは「辛抱」の時です！今の毎日の辛抱は将来の希望へとつながっていきます。共に乗り越えていきましょう！

