



5月 ほけんだより



八万小学校 保健室

緑が美しく、さわやかな風が気持ちいい季節になりました。
 新型コロナウイルスの広がりを防ぐために臨時休校が続いています。長い休みの間にストレスがたまったり、生活習慣が乱れたりしていませんか？
 心と体の健康のために学校がある日と同じような生活を心がけることは大切なことです。勉強や運動、おうちの人の手伝いなど、新しいことにチャレンジするのも良いですね。太陽の光を一日30分あびるのも体に良いそうです。

て 手あらいマスターになろう！

手あらいはいろいろな感染症にならないための一番大切な方法です。自分や大切な人たちを守るために、ていねいに気をつけて行いましょう。

1. 水で手をぬらし、石けんをつけ、手のひらをあらう。
2. 手の甲をあらう。
3. 指の先、つめの間をあらう。
4. 指の間をあらう。
5. 親指をあらう。
6. 手首をあらう。

ハンカチを持つ習慣を身につけましょう

まさく ただ マスクを正しくつけよう！

以前のようにマスクがすぐに手に入る状況ではないですが、おうちの人手作りしてくれるなど、一人一人が気をつけてくれています。せっかとおうちからつけてきたものなので、正しくつけましょう。



まさくで鼻と口をおおきましょう。

鼻や口がでている。



不織布のマスク（布マスクでない）には裏表があります。フリースの向きが下になっているのが外側です。分からない人は、周りの大人の人に聞いてみましょう。

厚生労働省と経済産業省から布マスクの洗い方についての動画がインターネットで紹介されています。布マスクを使っている人や気になる人は、おうちの人と見てみましょう。YouTubeから「布マスクをご利用のみなさまへ」で検索できます。