

ほけんだより

八幡小 保健室 令和2年4月



規則正しい生活をし、健康にすごそう！



規則正しい生活をする^{きそくただしいせいかつ}と、病院とたたかう力^{びょういん}（免疫^{ちから}）が強^{つよ}くなります。そのためには、「しっかり寝る^ね」「好き嫌いせず食^すべる^{くら}」「体^{からだ}を動か^{うご}かす」など、生活リズムを整^{せい}えることが大切です。生活リズムチェックをして、生活を見直^{みな}しましょう。

（できているものに、○をしましょう）

- | | |
|--------------------------------|---------------------------|
| （ ）まいにち、朝ごはんをたべる。 | （ ）毎日、運動している。 |
| （ ）ゲームやYouTubeは、ねる2時間前までにしている。 | （ ）うんちは毎日出ている。 |
| （ ）1日2回、歯みがきをしている。 | （ ）夜、10時まで（1～3年は9時）にねている。 |

正しい手の洗い方

つめは短く切りましょう。



水道の水で手をぬらしたあと、せっけんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・つめの間をしっかりとこすります。



指の間に洗います。



おや指と手のひらをねじり洗います。



手首をわすれずに洗います。

※きれいなハンカチで、手をふきましょう！

3つの咳エチケット



まず、マスクをつける
（口・はなをかくす）

ティッシュ
ハンカチで
口・はなをかくす

ふくのそでで
口・はなをかくす



なにもせずに、咳やくしゃみをするのは、やめる

せきやくしゃみを、手で
おさえるのもやめる

おうちの方へ 次の5つのことを、守らせてください。

- ◎ 人が集まる場所には、なるべく行かない。◎ 手洗いをしっかりする。◎ マスクをする。（予防に・せきやくしゃみが出る時・病院に行く時など）◎ 健康観察を毎日する。（記録をつける）◎ 体調が悪いときは、家で休む。