

# すこやか

令和2年4月20日  
陶原小学校 保健だより

休校が続いています。新型コロナウイルスの感染拡大が心配な状況が続いていますが、お家で自分でできる予防対策をして、何とか乗り切りたいですね。また学校が再開して、みんなに会える日を楽しみにしています。

まいあさ けんおん けんこう  
**毎朝、検温・健康チェックをして、**

じぶん こころ からだ ちょうし  
**自分の心と体の調子を知ろう！**



体温計はわきの下の下側からあてると、体温計の先端がしっかり当たって正しく測れるよ！



けんこう  
**健康チェック！！**



熱はないですか？



ぐっすり眠れましたか？

咳・鼻水・のどの痛みはないですか？

体はだるくないですか？

食欲はありますか？



朝ごはんは食べられましたか？

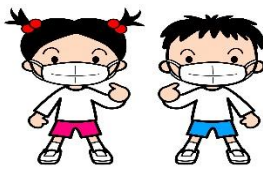

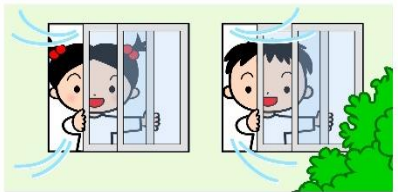



うんちはでましたか？

元気はありますか？











何かいつもと違う症状がある時はお家でゆっくり休もう。



<p>①マスクをつけよう</p>  <p>せきやくしゃみがでる人や外に出かけたり、学校に登校する時は必ずしよう！マスクは鼻と口がかくれるよう、あごの下まで覆うようにしよう。外す時はマスクのひもをもとうね。</p>	<p>②外から帰った後、食べる前、トイレの後は必ず、手を洗おう。</p>  <p>せっけんを使って手をあらおう！手あらいの後、服や髪の毛でふいたらせっかくきれいになった手が汚れちゃうよ！はんかちやタオルは忘れずいつも持ち歩こう。</p>	<p>③空気の入れ替えをしよう</p>  <p>へや部屋をしめきらないよう、まどやドアの扉はいつも開けて、空気を入れ替えよう！</p>
<p>④夜はぐっすり眠ろう</p>  <p>よる夜はなるべく早くぐっすり眠って、ウイルスにまけない免疫パワーを蓄えよう！</p>	<p>⑤ごはんをしっかり食べよう</p>  <p>ごはんやパンだけでなく、お肉や魚、卵、やさしい果物など、栄養バランスよく食べて元気に一日をスタートしよう！</p>	<p>⑥体を動かして気分転換！</p>  <p>お家の中でもできるストレッチやダンス、天気の良い日は外で体を動かしてリフレッシュ！心も体も元気になれるよ！</p>

「あわあわ手洗いの歌」に合わせて楽しく手をあらおう！

<p>①てのひら（こすって）</p>  <p>♪おねがい おねがい</p>	<p>②手のこう（こすって）</p>  <p>♪かめさん かめさん</p>	<p>③指のあいだ（ごしごし）</p>  <p>♪あの三角のお山の上で</p>
<p>④ゆびさき（つめでひっかいて）</p>  <p>♪おおかみ おととととおっこちそう</p>	<p>⑤おやゆび（ぐりぐり）</p>  <p>♪いそいで バイクをぶるるんうんてん</p>	<p>⑥手首（ぐりぐり）</p>  <p>♪ききいっぱつ つかまえた</p>
<p>⑦水であらいながす</p>  <p>♪ありがとう かめさん みんなでごちそう いただきます</p>	<p>⑧ハンカチ・タオルで手をふく</p>  <p>♪タオルでふいたら いただきます</p>	<p>ピカピカの手になると、こころもピカピカ☆気持ちがいいね☆</p> 