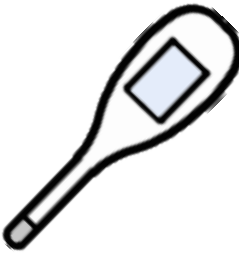





5月 保健だよ！

日之影小学校
保健室発
R4 年5月

きをひきしめてコロナたいさくを！

まいにちの「けんおん」や「手あらいがいがい」など、自分でできるたいさくをしっかりと行い、5月も元気いっぱいすごしましょう！

 <p>けんおん</p>	 <p>手あらい</p>	 <p>マスク</p>	 <p>きそく^{せいかつ}た^{せい}だ^{せい}しい^{かつ}生活</p>
---	---	--	--

かみマスクVSぬのマスク。。。どれがこうかでき？！

	かみマスク	ぬのマスク	ウレタンマスク	なし
マスクのしゅるい				
よぼうど 予防度	100  0			
ウイルスを出 ^{りよう} す量 	◎	○	△	×
ウイルスを吸 ^{りよう} う量 	◎	△	△	×

★いちばん^{よぼう}予防^{よぼう}に^{よぼう}お^{よぼう}い^{よぼう}て^{よぼう}い^{よぼう}る^{よぼう}マ^{よぼう}スク^{よぼう}は「かみ（ふしよくふ）マスク」です。

みのまわりをせいけつにしましょう



からだ
体や、みのまわりをせいけつにすることは、まいにちまいにちききすごすために大切なことたいせつです。また、びょうきのよぼうにもつながります。みのまわりのせいけつについてこころがけて生活できるといいですね。



チェック
してみよう!

できているかな? 清潔な生活

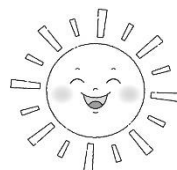
- | | | |
|--------------------------|------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | ハンカチ | まいにちもってきている |
| <input type="checkbox"/> | つめ | みじかく切 <small>き</small> ってある |
| <input type="checkbox"/> | はみがき | 食 <small>しょくご</small> 後にみがいている |
| <input type="checkbox"/> | てあらい | 石 <small>せつ</small> けんでていねいにあらっている |
| <input type="checkbox"/> | したぎ | まいにち身 <small>み</small> につけている |

ねっちゅうしょうに気をつけましょう!

5月に入ると、だんだんとあつひあつひがふえてきます。あつくなると気をつけないといけないことは「熱中症」です。熱中症ねっちゅうしょうになるまえに、ならないためのよぼうにとりくみましょう。

(クイズ)

ねっちゅうしょう
熱中症にならないためには?



〇に入ることは何かな?



1. しっかり
「す〇〇〇」をとる

2. バランスのよい
「しょ〇〇」



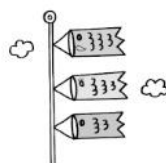
3. つかれたときは
きゅ〇〇〇する

4. こまめな
す〇〇〇ほきゅう



★保護者の方へ

熱中症予防のため、お子様に水筒と汗拭きタオルを持たせてください。水筒の中身は、水またはお茶でお願いします。また、水筒は毎日きちんと洗い、衛生面に気をつけていただきますようお願いいたします。



クイズの答え ①すいみん ②しょくじ ③きゅうけい ④すいぶん