

# ほけんたより 5月

令和3年5月17日  
白嶺小中学校 保健室

木々の緑が美しく、気温もどんどん上がり、汗をかきやすい季節になりましたね。  
外での活動も増え、毎日のマラソン練習や、部活動などたくさん汗をかいていると思います。  
汗をかいたら、みなさんはどうしていますか？ そのままにしていますか？  
「からだを清潔にすること」は、自分も相手も気持ちよくすることができて、  
病気の予防にもなります。よいお天気が多く運動日和の5月、からだを清潔にして  
さわやかに元気にすごしたいですね。



## 体を清潔に!



のびすぎたつめを切ろう



ハンカチ・ティッシュをもとう



下着を着よう



前髪が自にかからない  
ようにしよう

## ~5月18日は歯科検診! こんなことを調べます~

- ①むし歯がないか?
- ②治療ができているか?
- ③歯みがきは上手にできているか?
- ④歯ぐきは健康か?
- ⑤歯ならびがよいか?
- ⑥あごの発育に問題がないか?



朝ごはんの後に  
歯をみがいておきましょう



## 「つかれ」の サインかも?

新しい学年やクラスになれようと、がんばっている人もいます。次のような状態の人はいませんか?

- やる気がでない
- 不安がある
- イライラする
- 食欲がない
- なかなか眠れない
- 寝ている途中で目が覚める



これらは「つかれ」のサインかもしれません。外で元気よくからだを動かす、ゆっくりとお風呂につかるなどして、つかれをとるようにしてくださいね。

# ～新型コロナウイルスをよく知ろう～

僕の名前は、COVID-19(コヴィッドナインティーン)。

通称：新型コロナウイルスと呼ばれているんだ。



## <特技>

### ① 遠くまでジャンプ (平均 約2メートル)

セキやくしゃみのしぶきにのって、人から人へぴょーんと飛んでいくことができるよ。

### ② こっそい手にくっつく

いろんな人が触れるドアノブや手すりに隠れていて、だれかが触った時にピタッとくっつくんだ。あとは、その手が目鼻口を触れば、侵入成功!

### ③ 体の中で仲間を増やす

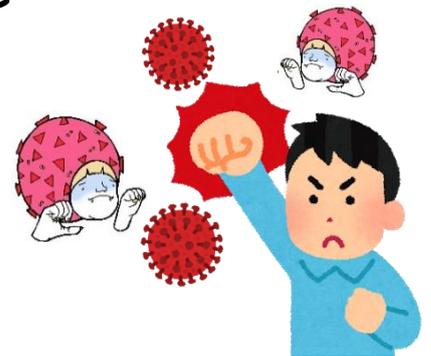
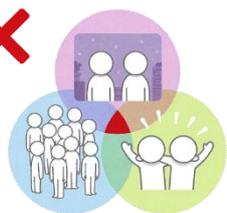
目や鼻や口から体の中に入ったら、一気に仲間を増やすぞ!

### ④ 空気中をフ～フフフ

## <症状>

鼻水や咳、発熱、か弱い喉の痛み、筋肉痛や体のだるさなど、風邪のような症状があげられます。発熱の症状がなく、体のだるさなどの症状だけが現れる人もいます。また、“においが分からない” “味が分からない” など、嗅覚・味覚障害が起きる人もいることが分かっています。

## ～1人ひとりの対策がとっても大切です～



想像してください。もし、あなたの友だちやクラスメイトが新型コロナウイルス感染症にかかったら。あなたはどんな言葉をかけるでしょうか? 新型コロナウイルスは、今、誰が感染しても不思議ではありません。あなたも、あなたの友だちも、おうちの人も、先生方も。みんな感染する可能性があります。感染した人は決して悪くありません。そして、感染症にかかることも、悪いことではありません。

もし身近な人が感染してしまったら、「大丈夫? 早く良くなってね」と、なおってまた学校に来たら「大変だったね」と、みんなが優しい言葉をかけてあげられるような、すてきな白嶺小 中学校であってほしいなと思います。自分が感染したときに、どんなふうに接してほしいのかを考えてみてくださいね。

自分にできることをひとつずつ。まずはしっかりと予防することを続けていきましょう!