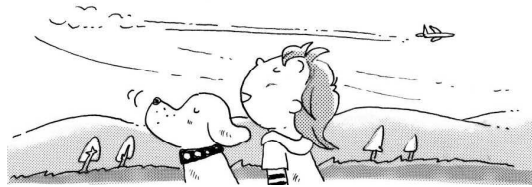


## 5月の保健目標 かんせんしょう 感染症にかからないように せいかつ 生活をしよう ぼうし ねつちゆうしょう よぼう き ケガの防止と熱中症の予防に気をつけよう

新しい学年が始まって1ヶ月が過ぎました。新しいクラスや教室、授業に慣れましたか？クロムブックを使った授業も楽しそうですね。

新型コロナウイルスは、へんいかぶ変異株といってこれまでと形を変えて、まだまだ勢いをつけてきてます。石川県も感染者が増えてきていて、きんきゆうじたいせんげん「緊急事態宣言」が出されました。身近にウイルスがあることを自覚して感染対策がんばりましょう。



ちゃんと  
できているかな？

## かんせんしょうたいさく 感染症対策チェック！

どんなことが、コロナウイルスにかからない生活なのか、みんなは勉強したり、家の人から教えてもらったりして知っています。だけど知っているだけでは、自分や家族を守ることはできません。守るためには、毎日つづけているかということです。自分はどうかな？チェックをしてみよう。

### 1. てあらい

- ・トイレのあと
- ・きゅうしょくのまえとあと
- ・外からかえったとき
- ・長休みのまえとあと
- ・そうじのあと
- ・家にかえったとき
- ・みんながさわるものをさわったあと
- ・あらったあとハンカチでふいている



### 2. マスク

- ・人がいるところではマスクをしている
- ・はずすときは、ゴムのところをもっている
- ・はなと口がかくれるように正しくつけている



### 3. せいかつ

- ・きゅうしょくはしゃべらずにたべている
- ・人とのあいだははなれるようにきをつけている
- ・はやねはやおきをしている
- ・かんきをしている
- ・すききらいせずにごはんをのこさずたべている
- ・つばやはな水のついたゴミは分けてすてている



できていないことは、これからのせいかつにとりいれよう

慣れてきたころ 気をつけたいことは

ケガに注意



- 学校の廊下を走っていませんか？
- 登下校中、おしゃべりに夢中になっていませんか？

疲れに注意



- ゆっくり眠れていますか？
- 毎日朝ごはんを食べていますか？

ことばに注意



- 元気よくあいさつをしていますか？
- 友だちにきつい言い方をしていませんか？

学校はみんなが使うところでいろいろな人がいます。ぶつかったらケガをするし、相手にけがをさせます。ぜったいに走らないでください。

今後の健康診断の予定

- 5月25日(火) 尿再検査  
再検査の人と前回出さなかった人
- 5月28日(金) 心臓検診  
1年生全員、昨年度受けていない2年生

- 6月1日(火) 6年校医検診
- 6月3日(木) 4年校医検診
- 6月8日(火) 5年校医検診
- 6月10日(木) 3年校医検診
- 6月15日(火) 2年校医検診
- 6月17日(木) 1年校医検診

欠席のないように、体調を整えて、検診を受けましょう。



水分補給のための  
水筒を持ってこよう

熱中症対策と感染症対策

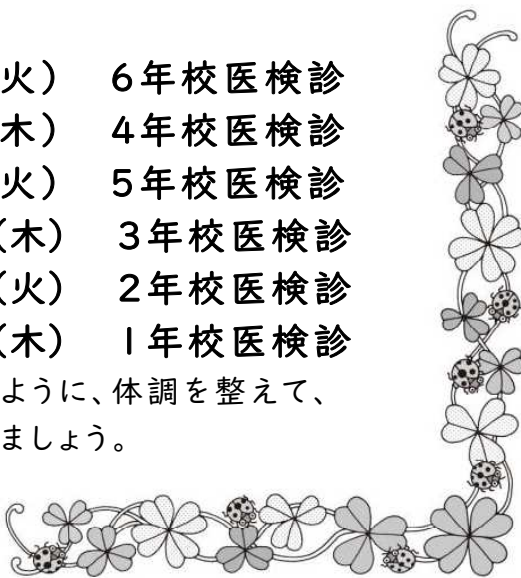
暑い日がふえてきました。運動をすると汗びっしょりです。水筒を持ってきている人も多いですが、持ってきていない人は、準備してください。人のをもらったり、あげたりはしないでください。

げんき★クイズ

\\ これなんだ？ //

つつつつつ

ヒント ほねの名前だよ



毎朝、玄関で体温カードを受け取っていると、登校中にいろいろ発見していて、楽しそうです。秋には色づいた、落ち葉をおみやげに持ってきて、机の上をかざってくれます。この間は、「今たんぽぽの勉強しているから摘んできたの、早く花瓶にいれなくちゃ」とお辞儀をした黄色いタンポポを握りしめてきていました。また、転んだ友だちの手当てをして、なぐさめながらやってくる優しい1年生もいます。

徒歩での登下校は毎日の大事な運動の機会です。また、歩くリズムは、心の安定につながるそうです。