

# ほけんだより



令和2年5月11日  
練馬区立南田中小学校  
養護教諭 福永 智彩歌  
佐藤 桃香

## 5月の保健目標

てきど うんどう  
適度な運動をしよう

入学式・始業式後から再び休校になり、緊急事態宣言が出たり、暗いニュースばかり報道されたり、不安な日々を過ごしている人も多いと思います。手洗い・うがいはもちろんのこと、規則正しい生活を送り、免疫力を高めることも病気の予防につながります。完全な終息にはまだまだ時間がかかるかもしれませんが、みんなで励まし合いながら頑張っていきましょう！



## 手洗い・うがいをしっかりしよう

### 〈基本の手洗い〉



1 水で手を洗う



2 石けんをつける



3 手のひら、指の腹面を洗う



4 手の甲、指の背面を洗う



5 指の間、付け根を洗う



6 親指を洗う



7 指先(つめ)を洗う



8 手首を洗う



9 水でよく洗い流す



10 しっかりとふき取る



基本の手洗いは30秒！  
Happy Basterの歌を2回  
歌うと30秒だそうです。  
やってみてね♪

### 毎日の健康観察について

5月も継続して毎日の検温と健康観察をお願いします。結果は「健康観察カード」に記入してください。

- 熱はありませんか？
- 顔色はよいですか？
- 鼻水や咳は出ていませんか？
- のどの痛みはありませんか？
- 味やにおいの感じにくさはありますか？
- 食欲はありますか？
- うんちは出ましたか？
- 機嫌はよいですか？
- 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？



## ただ マスクを正しくつけよう！

### 〈正しいつけ方〉



① マスクを鼻の形に合わせる



② あごの下まで広げる



③ ひもを耳にしっかりとかける

★コロナウイルスに感染した場合や、「濃厚接触による健康観察」を医療機関や保健所から指示された場合は、お手数ですが学校にご連絡ください。

(☎：03-3997-1145)