

# おひいんだより5月

令和2年4月30日(木)  
丹波小学校 保健室



学校が始まって1ヶ月が経ち、校庭の桜が、緑の葉っぱに模様替えを始めました。おうちではどのように過ごしていますか？ここでみなさんに問題です。外から帰ったとき、トイレのあと、ごはんの前にやらなくてはいけないものはなんでしょう。正解は…手洗いうがい！手を洗うときは、ゆび・ゆびの間・つめの間・親ゆび・手首も忘れずに洗いましょう。

## ナゾトキの丘

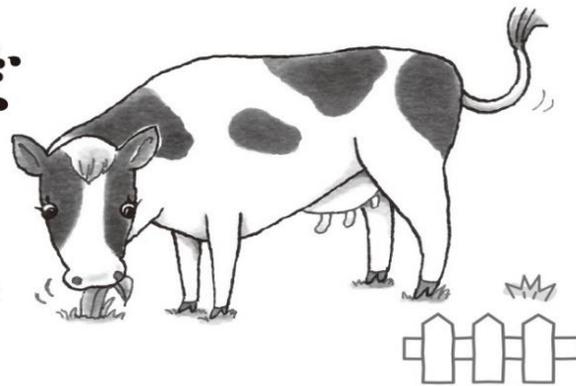
気をつけたい3つのこと

ここは「ナゾトキの丘」。あたたかくなってきたこの時期に気をつけたいことは何かな？動物たちのヒントを見て、に入る文字を考えよう。

① 日差しがだんだんきつくなってくるよ。外に出るときは  をかぶろう。

ヒント

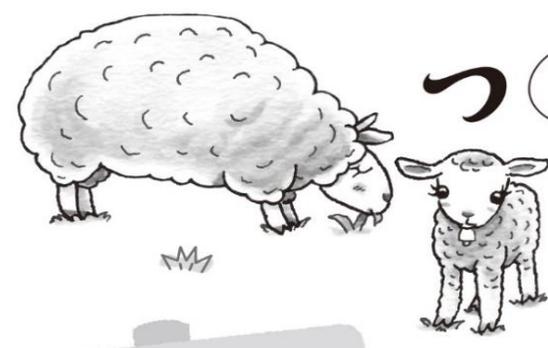
ぼ



②  がのびていると友だちにケガをさせるかも。手のひらから見えたら切るサイン。

ヒント

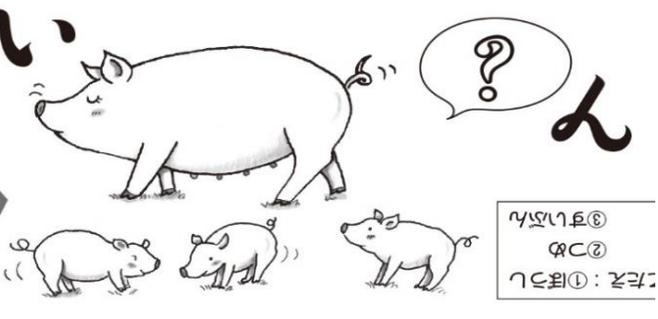
つ



③ そろそろ熱中症にも注意が必要。こまめに  補給をしよう。

ヒント

すい



㊦㊧㊨㊩  
㊪㊫  
㊬㊭㊮㊯

おうち時間をどう過ごす？

## せんせい 先生たちのすごしかた

たのしみだったゴールデンウィークも、出来るだけおうちで過ごすことになりそうです。みなさんはどう過ごそうと覚えていますか？今回、先生たちにおうち時間の過ごし方を聞いてみました！

筋トレをする	ふだん話すことができない人と電話をする	奥さんと子どもにごはんをつくる	室内さいばいをする
マスクを作る	部屋のそうじをする	ゆっくりお風呂につかる	本を読む

きになるものがあったら、参考にしてみるのもいいかもしれませんね！

## つか 疲れは出ていませんか？

食欲がない・頭が痛い・やる気が出ない・集中できない  
こんな症状は出ていませんか？  
もしかしたら心と体が疲れているサインかもしれません！

保健室からのお知らせ

5月の保健目標は  
病気の予防と治療をしよう  
です。

- からだのピンチに気づいたら！？
- \* 早寝・早起きで生活リズムを整える
  - \* 家の中で体操やストレッチをする
  - \* 好きな音楽を聴く
  - \* 信頼できる人に相談する
- こんな方法もあります
- \* どうして元気が出ないか紙に書く
  - \* 自分でがんばっていることを言う

