



ほけんだより7月号



令和3年7月1日(木) 多那小学校保健室

いよいよ暑い夏がやってきます。今年も、マスクの夏となりそうです。少し体を動かしただけでも、あせをたくさんかく季節です。のどがかわいていなくても、こまめに水分をとり、熱中症を予防しましょう！
熱中症のひみつについて保健室前に掲示します。ぜひみにきてください！

1年ぶり

プールがはじまります！！

～元気に・安全に・楽しく プールをがんばるために大切なことです！よく読んでください。～

①感染予防～人から人にうつる病気をふせぐ～

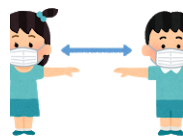
新型コロナウイルス感染症だけでなく、目の病気などを予防するためにも大切なこと！

1. 関係のないおしゃべりはしない



マスクをしていないのでキケン！

2. しっかりきりをとろう



両手をひろげてみよう！
髪ネギ2本！

3. タオルなどものの貸し借りはしない



ウイルスは物を使ってひろがる！

4. マスクは直前までつけよう



マスクケース(ビニール袋)準備しよう

5. 手洗いをしっかりしよう



プール前後

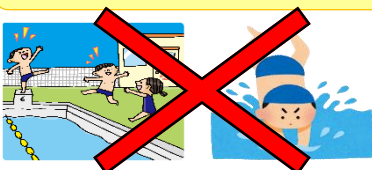
6. 健康チェック・プールカードをわすれない



少しでも体の調子が悪い時はお休みしよう

①じこ・けが防止～じこやけがをふせぐ～

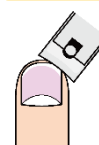
1. 先生の話をしっかり聞こう



2. 早ね早おき朝ごはん



3. つめをみじかく切っておこう



自分だけでなく友達にも痛い思いをさせてしまうよ！

保護者の皆様へ ～水泳授業に関するお願い～

感染症予防や事故・怪我防止のため、学校でも指導をしていきますが、ご家庭でも、お子さんと一緒に確認していただきたくお願い申し上げます。また以下の2点のご協力をよろしくお願いいたします。

★健康チェックカード・プールカード 記入及び印 ★マスクケース(ビニール袋など)の準備

まえ プールの前にみんなでチェック



- つめは短いですか？
- すいみんは十分にとれていますか？
- 朝ごはんはしっかり食べてきましたか？
- マスクケースを持ってきましたか？
- 健康チェックカード・プールカードを持ってきましたか？
- トイレへ行きましたか？

しやうじやう こんな症状ありませんか？

- 熱 頭が痛い お腹が痛い
- せき鼻水 気持ちが悪い
- 心臓がドキドキする 胸が痛い
- けがをしている 目が赤い
- 目がかゆい 皮膚がかゆい

★1つでもある場合は先生に相談！

しろう！ふせごう！かんせんしやう！

パート3

ただ て
正しい手あらいについて

ねんせい ただ て べんきやう ～2年生と正しい手あらいについて勉強しました～

★正しい手あらいで元気にすごそう～正しい手あらいできているかな？～



ふしぎなクリームをつけて、ブラック
ライトをつかった実験をしました！

ねんせい かんそう
～2年生の感想～

手をちゃんとあらい
ことを知りました

ひやうき べんきやう
病気のお勉強のことが分
かってうれしかった

コロナはこわい

手あらいを毎日やっていたのに
そんなにバイキンがあるなんて
思いませんでした

おも
思ったよりあらいのこしが
すく
少なかった

コロナのことがよく分かった

ウイルスやバイキンは目に見えないから、毎日・毎回しっかり「正しい手あらい」をするのは、むずかしいこと！少しでもいしきすることが大切！手あらい実験をしてみたい人は休み時間にいつでも保健室へ。

ポスターコンクールのご案内 ～ポスターを書きたい人・興味のある人は、おしえて下さい～

①WHO 世界禁煙デーポスターコンクール：たばこについて

②学校給食ぐんまの日に関する絵画コンクール：給食を中心に「食」に関する様々な活動について

③健康ポスターコンクール：健康づくりについて