

すこやか5月

おうちの方と一緒に読んでね

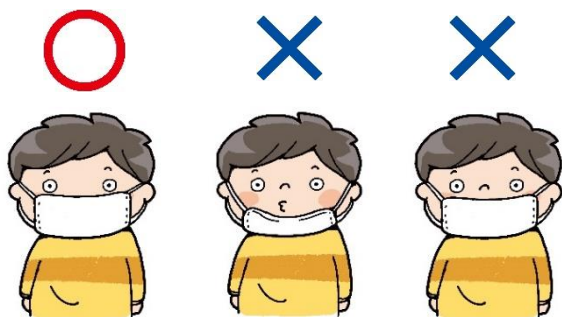
令和3年5月13日
西栗栖小学校 保健室

みなさんゴールデンウィークはどのように過ごしていましたか？休みの日も生活リズムを整えて、毎日気持ちよく元気に過ごしましょう。

兵庫県では、新型コロナウイルス感染症による3度目の緊急事態宣言が発令されています。3つの密（密閉・密集・密接）を避けましょうといわれてきましたが、現在、1つの密でも感染が広がる場合があるとされています。改めて、**換気をしっかりと行えているか、たくさんの人と集まっていないか、友達と適切な距離が保てているか、日頃の生活を見直してみよう。**

おさらい！正しいマスクのつけ方

- ①鼻と口の両方をおおう
- ②ゴムひもを耳にかける
- ③すきまがないように鼻までおおう



マスクから鼻が出ている人を見かけます。感染症予防のためには正しく着用することが大切です！

暑いときや息苦しいときは無理をせず、まわりの人と距離をとって、マスクを外して静かに休憩しましょう。

できること・できないこと



具合が悪くなったとき



休養して様子をみます



薬を出すことはできません



けがをしたとき



応急手当をします



継続した処置はできません

けがや体調不良で保健室に来たときは、「いつ」「どうして」「どこが」「どんな具合なのか」を教えてください。例、「大休みに運動場で鬼ごっこをしていて、転んでひざを擦りました」

健康診断が続いています
5月の予定

- 5月17日（月）眼科検診（日程が変わりました）
- 5月20日（木）歯科検診

4月16日に保健委員会が各クラスをまわって

てあらいのうたを教えてくださいました！

もしもかめよの替え歌で手洗いの練習をしましたね。石けんには、ウイルスの表面をおおう膜を破って感染力を失わせる働きがあります。30秒間石けんをこすって、水ですっきりと洗い流しましょう。石けんと一緒に汚れやウイルスを落とすことができます。最後に清潔なハンカチで拭くことを忘れずに。



西栗栖小学校
健康応援キャラクター
西クリリン

毎日ハンカチ・ティッシュを持ってこよう！

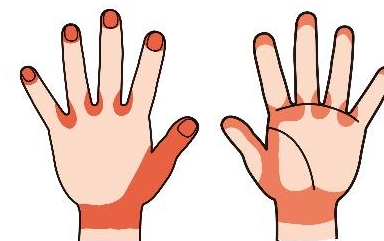


こんなときに手洗いをしよう

- 外から教室に入るとき（登校後、体育の後、遊んだ後）
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- みんなで使うものをさわったとき
- 給食の前
- そうじの後
- トイレの後



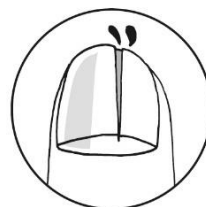
洗い残しやすい部分



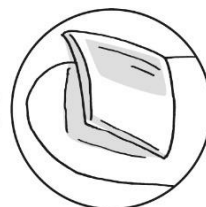
指先
爪の間
指の間
親指
手首

特に念入りに洗おう！

あなたのつめ、のびていませんか？



【われる！】



【はがれる！】



【ひっかく！】



意外に多い、つめのけが。つめには指先を守ったり、力を入れるときにささえるなどの大切な役目がありますが、のびすぎるとひっかいたりしやすくなり、けがのもとです。手のつめの長さは、手のひらのほうから指を見て、出ていないくらいがちょうどいいといわれています。1週間に1回くらいはチェックしましょう。あわせて、足のつめもお忘れなく！

切りすぎにも注意！

