

小野小学校

ほけんだより

令和2年3月2日

ほけんしつ No. 14

おうちのひととよんでね

げんきいっぱい 臨時号

突然のことですが、今日からしばらく学校がお休みになります。学校がお休みになっても、ぜひみなさんには体調を崩さず、元気に過ごしてほしいです。まだまだ朝晩冷え込む時期です。ぜひ、自分の生活をよくふりかえて、元気に生活できるようにしてくださいね。

□○ お休みの間の過ごし方 ○□



はやね はやお
早寝早起きをしよう

やすみ でも 夜更かしは
しないようにしよう

てあら
手洗いうがいをしよう

で 出かけた後と
ごはん まえ かならず
**ご飯の前には必ず
手洗いうがい**



にち かい は
1日3回歯をみがこう

やすみ ひ
**お休みの日こそ
歯をピカピカに**

にち しょく た
1日3食よく食べよう

あさ ひる ばん
**朝・昼・晩
バランスの取れた
食事をしよう**



かんき かじつ
換気と加湿をしよう



まいあさ
毎朝うんちをしよう



ひとご
人混みは避けよう

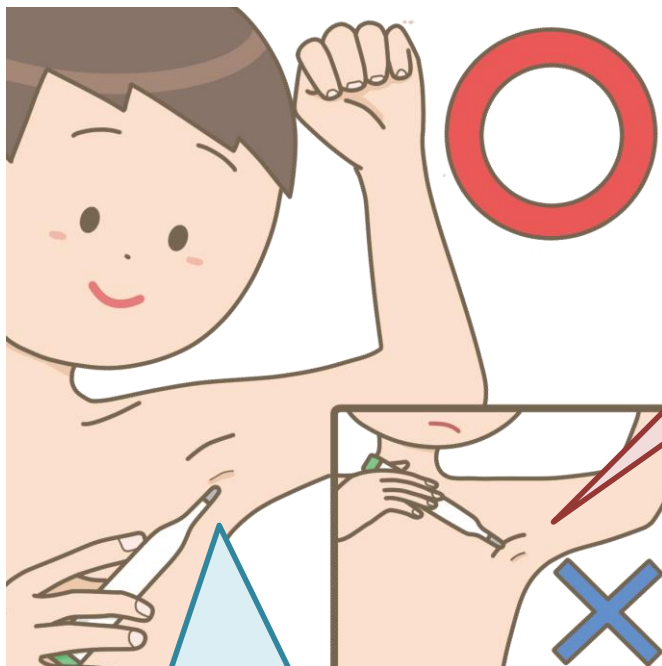
□○ かぜ予防カレンダーを配りました ○□

学校がお休みの間、みなさんに元気に過ごしてほしいので、夏休み・冬休みと同じようにカレンダーを配りました。今回は、「かぜ予防カレンダー」です。おうちの人と一緒に、毎朝体温を測ったらカレンダーに書き込みましょう。また、外出後やご飯の前などに手洗いうがいをして、その回数分の桜の花びらをぬってください。新学期になるころにはカレンダーにきれいな桜の花が咲いていると嬉しいです。

おうちの方へ

臨時休業の間、毎朝の検温のご協力をお願い致します。ぜひ、お子さんだけでなくご家族の皆さんも日々の体調把握のために検温していただければと思います。もし、発熱やかぜ症状が続く場合には医療機関へご相談ください。

じょうず たいおん はか かた □○ 上手な体温の測り方 ○□



うへから差し込むと、
 わきのちゅうしんにあたらないので
 ただしくはかれません

わきと体温計が
 みっちりくっつくように
 うでを軽くおさえ
 ましょう

体温計は下から少し押し上げるように
 入れましょう
 体温計の先はわきの中心に当てましょう

かくどは 30~45° くらいが良いです。

て あら 手洗いをマスターしよう



① 手をぬらして、せっけんをつけます。



② 手のひらを合わせて、よくこすります。



③ 手のこうを洗います。



④ ゆびさき あら 指先を洗います。



⑤ ゆび あいだ あら 指の間に洗います。



⑥ おやゆび あら 親指を洗います。



⑦ てくび あら 手首を洗います。



⑧ しっかりとすすぎます。

あら お
 洗い終わったら、せいかつ
 清潔なハンカチやタオルでふきましょう。