

* ほけんだより * 5月 *

三国西小学校
ほけんだより
R3. 4. 30

新学期が始まって1ヶ月ほどたちました。そろそろ疲れが出てくる頃です。連休中は、しっかり体を休めて、気持ちをリフレッシュさせ、連休明けに元気に登校できるよう、充電しましょう。

生活リズムで**元氣**をとりもどそう！

連休明けに元気に登校できるようにするためには、生活リズムをくずさないようにすることが大切です。

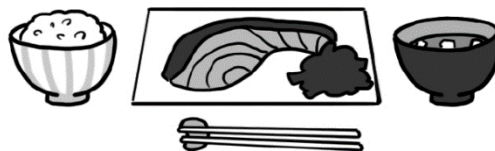
早寝・早起きをしよう！



学校があるときと同じ時刻に寝たり起きたりしよう

朝ごはんを食べよう！

ごはんやパンを中心に、栄養のバランスのよい朝ごはんを食べよう



トイレに行こう！



ごはんを食べた後は、うんちが出やすくなります。がまんせずにすぐにトイレへ行くようにしましょう。がまんすると、うんちが出にくくなってしまいます。

体を動かそう！



昼間に体を動かすと、夜に眠りやすくなります。遊びや運動だけでなく、おうちの人のお手伝いもいいですよ。

5・6年生の人へ

6/3（木）に、歯科検診があります。そのときに、歯科校医さんに、「歯みがき名人」を選んでもらいます。審査の基準は、

① むし歯がない

② 歯みがきがきれいにできている

です。歯科検診までまだ1ヶ月近くあります。歯みがき名人を目指して、夜ごはんが終わったらていねいな歯みがきをしましょう。

歯みがきのポイント

- 歯ブラシをえんぴつの持ち方で持つ
- 力を入れずに、細かく歯ブラシを動かす
- 鏡を見ながらみがく
- 歯と歯の間・歯と歯ぐきのさかいめ・おく歯のみぞを特にていねいにみがく
- みがき残しがないように1本ずつみがく

こ ろ な う い る す ま だ い さ く せ ん ~コロナウイルスに負けない大作戦~

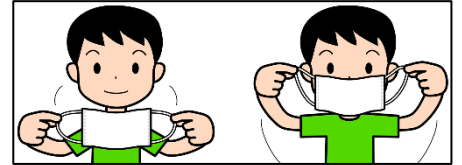
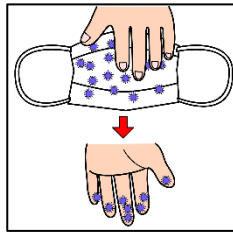
こ ろ な う い る す ま か く に ん
 コロナウイルスに負けないためにどうしたらよいかを確認しよう

ま す く ●マスクをつけよう

- 顔にあ合ったサイズのマスクをつけよう
- ゴムがゆるんでいないか確かめよう



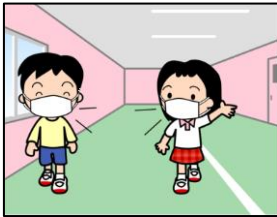
- マスクは、耳の後ろのゴム部分を持とう



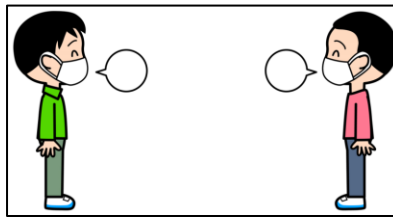
マスクの表面には、ウイルスがついているかもしれません。表面を手で触ると、手にもウイルスが付きます。

ひ と か ん か く ●人との間隔をあげよう

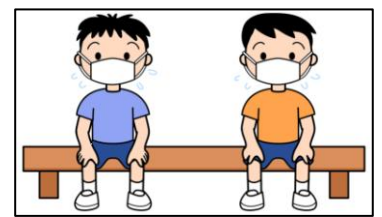
- 間をあけて歩こう



- 間をあけて話そう



- 間をあけてすわろう

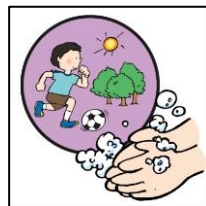


せ っ あ ら ●石けんで手を洗おう

- 家に帰ってきたとき



- 外で遊んだ後



- ご飯を食べる前



- トイレの後

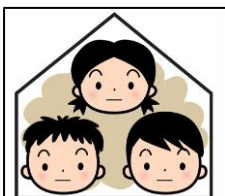


- そうじの後



さんみつ ●三密をさけよう

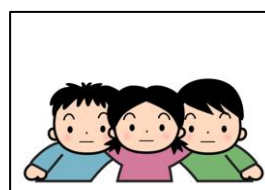
- 密閉をさけよう



- 密集をさけよう



- 密接をさけよう



- 換気をしよう

