

# ひだまり



赤磐市立軽部小学校  
保健室 No.2  
令和2年度 5月号

～「できた」「ありがとう」「だいじょうぶ」 みんなでつくる 軽部小学校～

ながなが きゅうこうちゅう とうこうび げんき すがた み  
長い長い休校中ですが、登校日にはみなさんの元気な姿を見れて、  
あんしん  
安心しました。このままゴールデンウィークに突入します。お出かけは  
むずか  
難しいですが、すこそとでさんぽ かぞく とす すご  
少し外に出て散歩をしたり、家族と過ごしたりして、少  
しでも楽しいお休みにしてくださいね。早ね早起き、そして手洗いを  
がんば  
頑張りましょう！

## 5月の保健目標

## からだ 体をきれいにしよう

からだ み せいけつ まいにち きもち よく すごす ため  
体や身のまわりを清潔にすることは、毎日を気持ちよく過ごすために  
たいせつ  
大切なことです。病気やけがの予防にもつながります。



ハンカチ・ティッシュを毎日持とう！

1週間に1回はつめを切ろう！

毎日お風呂でよごれを落としてスッキリ♪

下着は汗をすってくれます。きれいな下着を毎日着よう！

## 月曜日はハンカチ・ティッシュ・つめ・マスク調べの日！！

きゅうこうきかん お こんねんど ほけんきゅうしよくいいんかい げつようび しら  
休校期間が終わりましたら、今年度も保健給食委員会さんが、月曜日に調  
べて、ほうそう しょうかい よてい がつきごと パーフェクトのひと ひょうしょう  
放送で紹介する予定です。そして学期ごとにパーフェクトのひとを表彰  
します！

1年間パーフェクト賞を目指してがんばろう！！



## 正しいマスクのつけ方・はずし方

①



マスクの針金が入った部分を上に、鼻からあごまで広げます。

②



針金の部分に鼻を当てて、すき間が空かないように、鼻に押し当てます。

③



マスクのゴムひもを、しっかりと耳にかけて、位置を調整します。

①



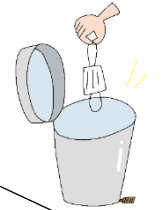
片方のゴムひもを持ち、中央をさわらずに外します。

②



中央をさわらないように注意し、もう片方のゴムひもを外します。

③



ゴムひもをもって、ゴミ箱に捨てます。

毎朝の検温や、布マスクの作成に協力していただき、保護者の方々には大変感謝しています。また、[布マスクの正しい洗い方の動画](#)が、経済産業省より公開されております。ぜひご参考になさってください。



経済産業省 布マスク



ご協力ありがとうございます。

保護者の方へ

## せいかつチェックについて

今年度も、子どもたちの元気で健康な体づくりのために家庭学習のカードと一緒に、せいかつチェックをしていきたいと思ひます。

5月の目標は、

『夜9時（4年生以上は10時）までに寝よう！』です。

学校でも指導をしていきますので、保護者の方のご協力をよろしくお願ひいたします！！