

令和3年5月11日

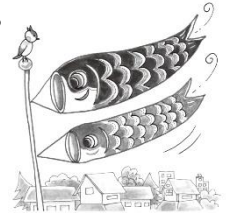
たんばしりつそうこうしょうがっこう  
丹波市立崇広小学校

ほ けん しつ  
保 健 室

5 がつ ごう  
月 号

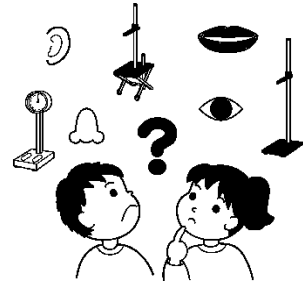
# ほけんだより

れんきゅう お にゅうがく しんきゅう げつ  
連休が終わり、入学、進級をしてから1か月がたちました。  
がっこうせいかつ な おも つか て  
学校生活には、慣れてきたと思いますが、疲れも出るころです。  
ひ さい ひ あつ ひ たいちよう  
日によって、寒い日や暑い日があるので、体調をくずしやすい  
ときです。ふくそう ちょうせつ  
ときです。服装で調節しましょう。



がつ ほけんもくひよう  
5月の保健目標

てあら  
しっかり手洗いしよう  
じぶん からだ し  
自分の体を知ろう



## けんこう しんたん でわかること と わからないこと



けんこうしんたん  
健康診断では、みなさ  
んがバランスよく成長し  
ているか？ 見たり聞い  
たりするのに不自由はな  
いか？ 体の異常や病気

かのうせい  
の可能性はないか？ がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

じゆしん  
「受診のすすめ」をもらったら、なる  
べく早く専門のお医者さんに診てもらいま  
しょう。

ふちよう げんいん はや ちりよう  
不調の原因が早くわかれば、早く治療が  
始められます。治療期間も短くてすむかも  
しれません。なにより気分も早く  
スッキリします。

じゆしん  
「受診のすすめ」を  
そのままにしないでくださいね



あさ さむ ひる あつ きのう さむ  
朝は寒いのに昼は暑かったり、昨日は寒かったの  
に、今日は暑かったりと気温の差が大きいときです。  
かせ うわき ちょうせつ  
風邪をひかないよう、上着で調節するようにしまし  
よう。

## これまでよりも気をつけよう！

新型しんがたコロナウイルスのことは、毎日まいにちニュースで出てきます。  
 今いままで、みんなも気きをつけてきました。がんばっていますね。



しかし、なかなかウイルスの勢いきおいいは止まりません。

丹波地域たんばちいきでの、病気びょうきにかかる人の人数ひと にんすうがどんどん増ふえてきています。

気きをゆるめずに、今いままで以上いじょうに注意ちゅういが必要です。



- ★ 毎日まいにち、朝熱あさねつを測はかって自分の体じぶん からだのしことを知ろう
- ★ マスクは、ついていますか？
- ★ 手洗てあらいは、石けんでいねいに洗あらっていますか？
- ★ マスクをはずしているときは、静しずかにできていますか？
- ★ マスクをはずしているときは、人ひととの距離きょりがとれていますか？

## 爪つめは短みじかく切きっておこう

爪つめが、伸のびている人ひとをみかけます。

爪つめの中なかは、ばい菌きんがたまりやすい場所ばしょになります。

また、遊あそびや運うんどう動なかの中なかで、爪つめが割われれたり、はかれたりしやすくなります。人ひとにつかえると、けがをさせてしまうこと

もあります。爪つめは短みじかく切きっておきましょう。



## 5月30日はゴミゼロの日 マスクをきちんと捨てよう

**新** 型しんがたコロナウイルス感染かんせんしやう症りゅうこうの流行へいこうで、な  
 くてはならないもの

のになったマスク。でも、  
 正ただしく捨すてられなかった  
 マスクのせいで、動物どうぶつた  
 ちにこんな被害ひがいが…。



- ・散歩さんぽちゆう中の犬いぬが間違まちがって飲のみみこむ
- ・足あしにひっかかった野生やせいの鳥とりが飛とべなくなる
- ・海うみに流れこみ、カニやタコが絡からまる

**マ** スクをきちんと捨すてることは、ウイル  
 スの広ひろがりや防ふせぎ、私わたしたちの感かん染せん予よ防ぼう  
 になります。動物どうぶつたちを守るためにも、もう  
 一いち度ど正ただしい捨すて方かたを確かく認にんしましょう。

### マスクの捨て方

- ・ひもを持もってははずす
- ・ビニール袋ふくろなどに入れ、  
 □を縛しばって捨すてる
- ・マスクを捨すてたあとあとは手てを洗あらう

