

令和3年5月11日

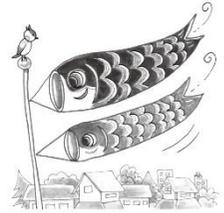
たんばしりつそうこうしょうがっこう
丹波市立崇広小学校

ほ けん しつ
保 健 室

5 がつ ごう
月 号

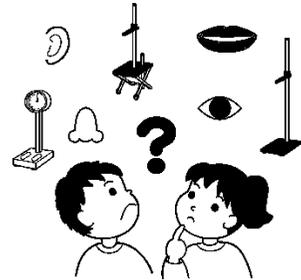
ほけんだより

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。
今まで^{いま}、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}いは止まりません。

丹波^{たんばちいき}地域^{ちいき}での、病気^{びょうき}にかかる人^{ひと}の人数^{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、今まで^{いま}以上に^{いじょう}注意^{ちゅうい}が必要^{ひつよう}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}の事^{こと}を知^しろう
- ★ マスク^{ますく}は、つけていますか？
- ★ 手洗^{てあら}いは、石け^せんでいてぬい^{ぬい}に洗^{あら}っていますか？
- ★ マスク^{ますく}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^{ますく}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^{ばしょ}所^{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^はれたりしやす^{やす}くなります。人^{ひと}につかえると、けが^{けが}をさせ^{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^{がつ}30日^{にち}はゴミゼロの日^ひ マスク^{ますく}をきちん^すと捨^すてよう

新 型^{しんがた}コロナウイルス^{かた}感染症^{かんせんしんしょう}の流行^{りゅうこう}で、な^なくてはならないも^も

のにな^のったマスク^{ますく}。でも、ただ^{ただ}しく捨^すてられなかつたマスク^{ますく}のせいで、動物^{どうぶつ}たち^{たち}にこんな被害^{ひがい}が…。



- ・散歩^{さんぽ}中^{ちゆう}の犬^{いぬ}が間違^{まちが}って飲^のみこむ
- ・足^{あし}にひっか^ひかった野生^{やせい}の鳥^{とり}が飛^とべなくなる
- ・海^{うみ}に流^{なが}れこみ、カニ^{かに}やタコ^{たこ}が絡^{から}まる

マ スク^{ますく}をきちん^すと捨^すてることは、ウイル^{ウイルス}スの広^{ひろ}がり^がりを防^むぎ、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^{たち}を守^{まも}るため^{ため}にも、もう一度^{いちど}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^{ますく}の捨^すて方^{かた}

- ・ひも^{ひも}を持^もってはな^{はず}す
- ・ビニール袋^{びにールぶくろ}など^{など}に入れ、 □^{いし}を縛^{しば}って捨^すてる
- ・マスク^{ますく}を捨^すてたあ^あとは手^てを洗^{あら}う