

# ほけんだより 5月

1ねんせい  
ねんせい  
2年生  
つつがしょうがっこう小学校

手についた ウイルスや バイキンが からだの 節にはいって、びょうきになることがあります。じょうずに 手あらいをして びょうきを よぼうしよう!

☹ つぎのうち、手をあらわなければいけないときは どれ? 4つあるよ。

- ① どうぶつや こんちゅう (むしなど) をさわったとき
- ② トイレのあと
- ③ いえに かえたとき
- ④ ベんきょうが おわったとき
- ⑤ しやくじの まえ
- ⑥ ねる まえ



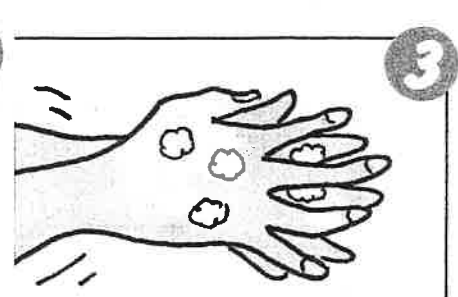
## 手あらい ちゃんとできている?



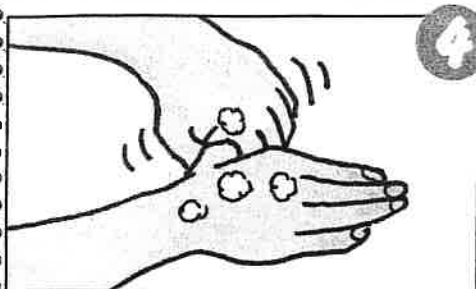
せっ  
石けんをつけ、  
て  
手のひらをよくこする



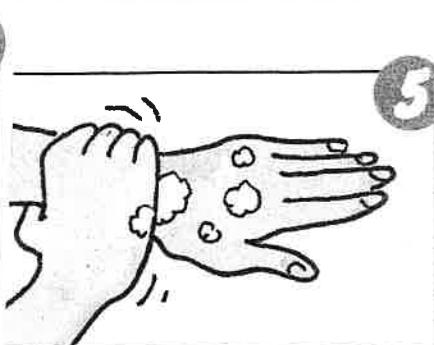
ゆびさき  
指先、つめの間を  
あいた  
しっかりこする



ゆび ゆび あいた あら  
指と指の間を洗う



おやゆび  
親指と手のひらを  
て  
ねじり洗う



てくび わす  
手首も忘れずに!



りゅうすい  
流水でよく洗い流す  
あら なか

※ あらったあとは  
きれいなハンカチでふく



# ほけんだより

## 5月

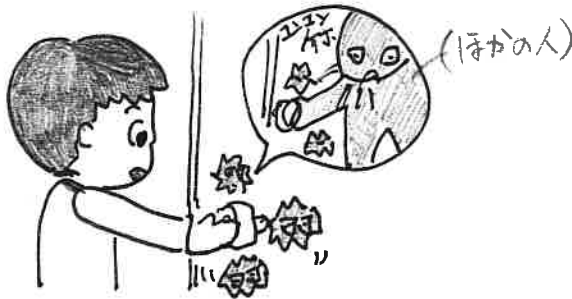
3・4年生  
たんぽぽ  
筒賀小学校

### ウイルスは どうやって 体の中に入るのだろう？

#### ① さわったものからうつる

ウイルスのついた手で 物にさわる  
(ドアノブ・スイッチ・物など)

それを ほかに人がさわって  
ウイルスがついた手で 口や ほおを  
さわって 体の中に入る



#### ② せきやくしゃみ はな水などからうつる

ウイルスに かかった人の つばが  
せきやくしゃみ といっしょに できる

ほかの人が そのウイルスを  
すいこんで 体の中に入る。



### よぼう 予防するには ... やっぱり これだね!

いただきます!



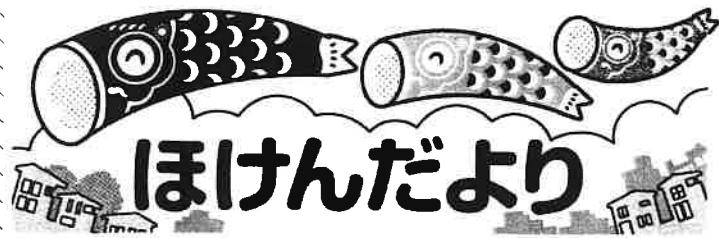
マスクしてます!



石けんつけて  
手あらわしてます!



体をうごかして  
運動してます!  
体がアツク



ほけんだより

5月

5・6年生  
筒賀小学校

毎日のくらしで <sup>かんせんしょう</sup> 感染症をふせごう！ 3つのポイント

1. <sup>かんせんよぼう</sup> 感染予防には こまめな手洗い

手についた<sup>おいきん</sup>細菌やウイルスは 洗い流すのがいちばん！  
石けん液をしっかりとあわ立てて洗おう。



洗ったあとは、かみをさわったり、服で手をふいたりしないように  
気をつけてね。

2. マスクを 忘れずに



ハンカチ  
ティッシュも  
忘れずに！

人と話をするときには、マスクを忘れないでね。マスクをうまく活用  
して、感染を広げないようにしよう。

3. <sup>てきど</sup> 適度な運動で <sup>めんえきりょく</sup> 免疫力や <sup>ていこうりょく</sup> 抵抗力をアップ

しっかり<sup>おみん</sup>睡眠・バランスのいい食事と適度な運動は 体力や  
<sup>めんえきりょく</sup> 免疫力・<sup>ていこうりょく</sup> 抵抗力をアップさせるのに役立ちます。

水分の<sup>ほきょう</sup>補給も忘れず 熱中症に気をつけて体を動かしましょう。

