

ほけんだより 6月

1 ねんせい
 2 ねんせい
 2年生
 たんぽぽ
 しょうが
 小学校

ウイルスは いろいろなところについています。石けんを
 しっかり あわだてて ていねいに 手をあらいましょう！

てあら
手洗いの
じゅんばん
順番

①せつけんをよくあわ
だ
立てます。



②てのひらをあら
洗います。



③てのこうあら
甲を洗います。



④ゆび あいだ たら
指の間を洗います。



⑤ゆびさき たら
指先を洗います。



⑥てくび たら
手首を洗います。



⑦つめの あいだ
間はずめブラシであら
とよく取れま
す。後はせい
けつなタオル
でふきましょう。



こんなときに かならず 手をあらいます。(かいてみましょう)

○	○
○	○
○	○

せきやくしゃみが出るときは、自分だけでなく、
 まわりの人のためにもマスクをしましょう！



① けがの ぎょう ぎょう
鼻の形に合わせる



② あごの した した
あごの下まで広げる



③ みみ
耳にしっかりかける

※ 先生が
 「マスクを はずしましょう」
 というまでは、マスクを
 つけておきます。

※ ともだちと おしゃべり
 するときは、かならず
 マスクをつけておきます。

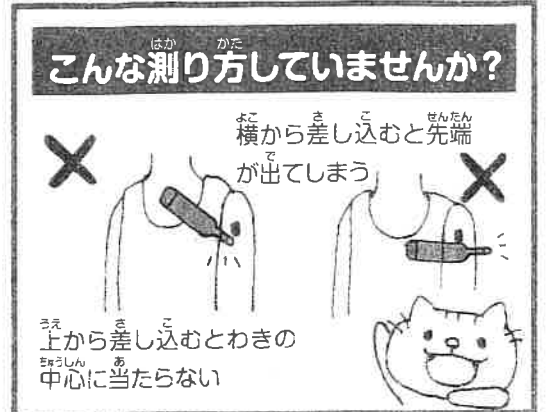
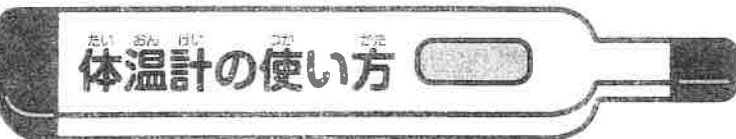
ほけんだより 6月

3・4年生

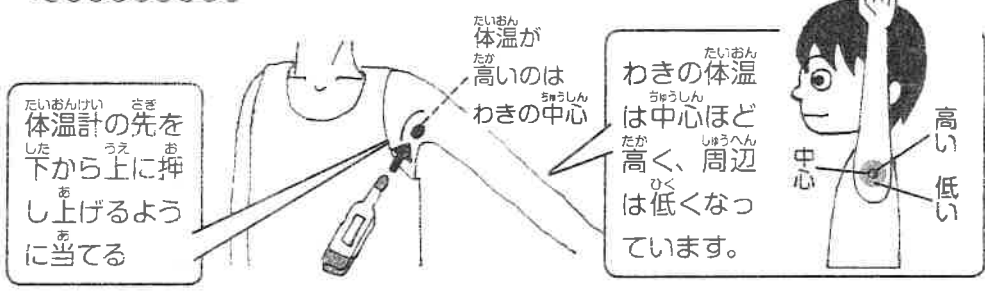
筒賀小学校

じょうずに 体温 はがれていきますか？

体温は、体の健康や病気のサインとなる大切な情報です。体温計の正しい使い方をおぼえよう！



1 「ななめ下から」 わきの中心に体温計を当てる



※ わきの中心にきちんとあたってると？

2 わきをしっかりとめ、測るほうの腕の手のひらを上向きにする



※ 体温計をはさんだら動かさない！

3 音が出るまで動かずに待つ

できれば 両方のわきで 測るといいよ！

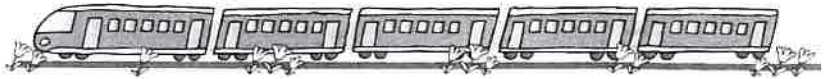


ほけんだより 6月

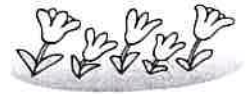
5・6年生

筒賀小学校

「新型コロナウイルス」対策!!



朝のルーティン（毎日くり返す日課）を決めよう。



自分のルーティンは...

時間を入れて、順番を確認しよう!

【順番】 【時間】

【やること】

【気をつけるポイント】

() (:)

起床

※ スッキリ目覚め グンと背のび

() (:)

体温測定

※ 37.5℃以上の発熱やかぜ症状のある人は休み

() (:)

着がえ

※ 天気や気温を考えて

() (:)

朝ごはん

※ かならず食べる

() (:)

歯みがき

※ 顔あらいも もちろんね!

() (:)

排便

※ 出さなくても まずトイレでしゃがむ

() (:)

マスク・ハンカチ

※ ランドセルの中の予備もチェック

() (:)

家を出る

※ 忘れ物はないね! さあ出発

3密をさけるとは...

さけるためには

どうする?

密

した空間 → 換気 教室は _____

密

した場所 → 集まり方 全校で集まるのは _____

密

した場面 → 人の距離は _____

ひとりひとりが「できることを 最大限やること」が みんなの健康につながります!