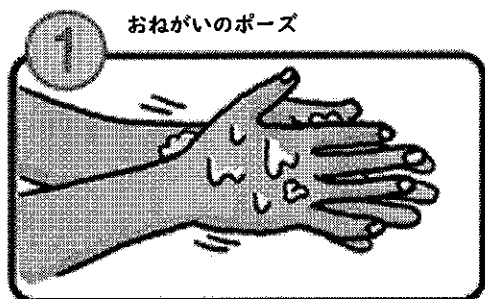


ほけんだより 4月

令和2年4月 長岡京市立長岡第七小学校 保健室

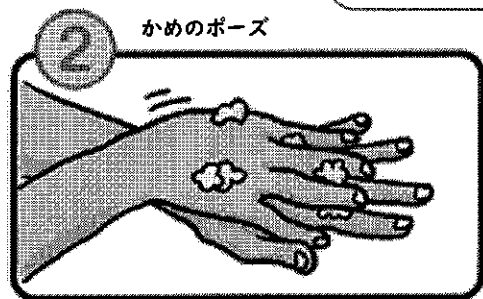
ていねいに手を洗おう

爪を切っておきましょう。
30秒以上かけて洗いましょう。



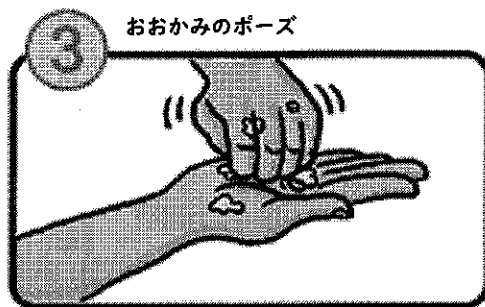
① おねがいのポーズ

水でよく手をぬらします。石けんをつけて、手のひらをこすりましょう。



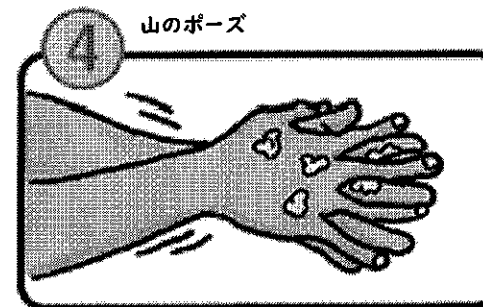
② かめのポーズ

手の甲(手の外側)をこすります。かめのように両手を重ねてこすりましょう。



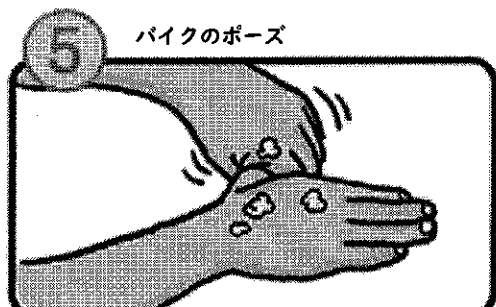
③ おおかみのポーズ

手のひらに指を立て、爪の間、指先を洗いましょう。しわの汚れもとりましょう。



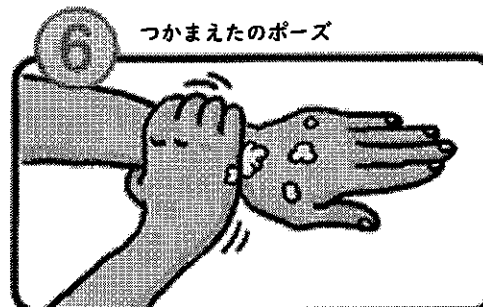
④ 山のポーズ

指と指を組んで、三角の山を作りましょう。指の間もしっかり洗います。



⑤ バイクのポーズ

親指を握って、指のつけ根からしっかりこすりましょう。



⑥ つかまえたのポーズ

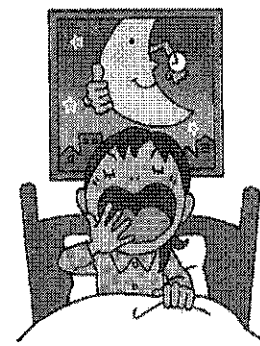
手首をにぎって、グリグリ回します。腕まくりをして洗いましょう。

毎日、新型コロナウイルスに関連したニュースをテレビや新聞で多く目にしていること
と思います。いろいろな情報が入ってくる中で、不安に思っている人もいるかもしれませ
ん。今、私たちができることは、「手洗い・うがい・換気・せきエチケット」です。インフ
ルエンザやその他の感染症を予防するためにやってきたことを、これまで以上に意識して
続けていきましょう。また「早ね・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活を続けることも、
病気に負けない体作りに大切なことです。お休みが長くなり、生活リズムが乱れやすくな
っているかもしれませんが、毎日元気に過ごせるように、みんなで予防しましょう。

規則正しい生活リズム!!

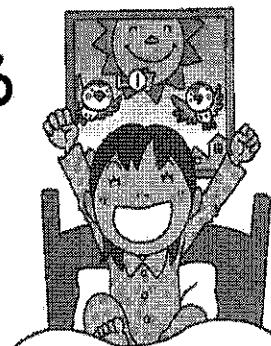
早く寝る

夜は早く寝て、から
だの疲れをとろう。次
の日も元気に過ごせ
るようにしっかり休
もう。

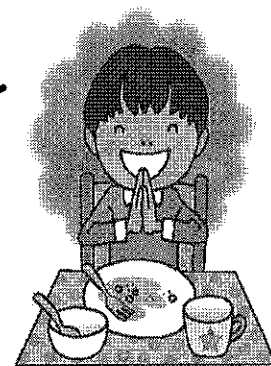


早く起きる

朝は早く起きよう。
太陽の光を浴びると、
体内時計が調整され、
一日元気に過ごせま
す。

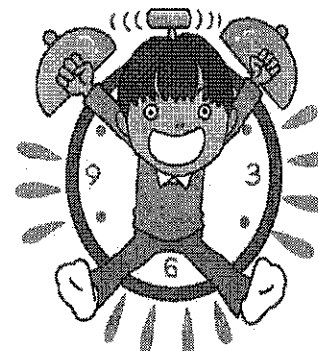


朝ごはんを しっかり 食べる



頭も体も 目覚める

パチッと目覚め
て、充実した一日を
過ごそう。



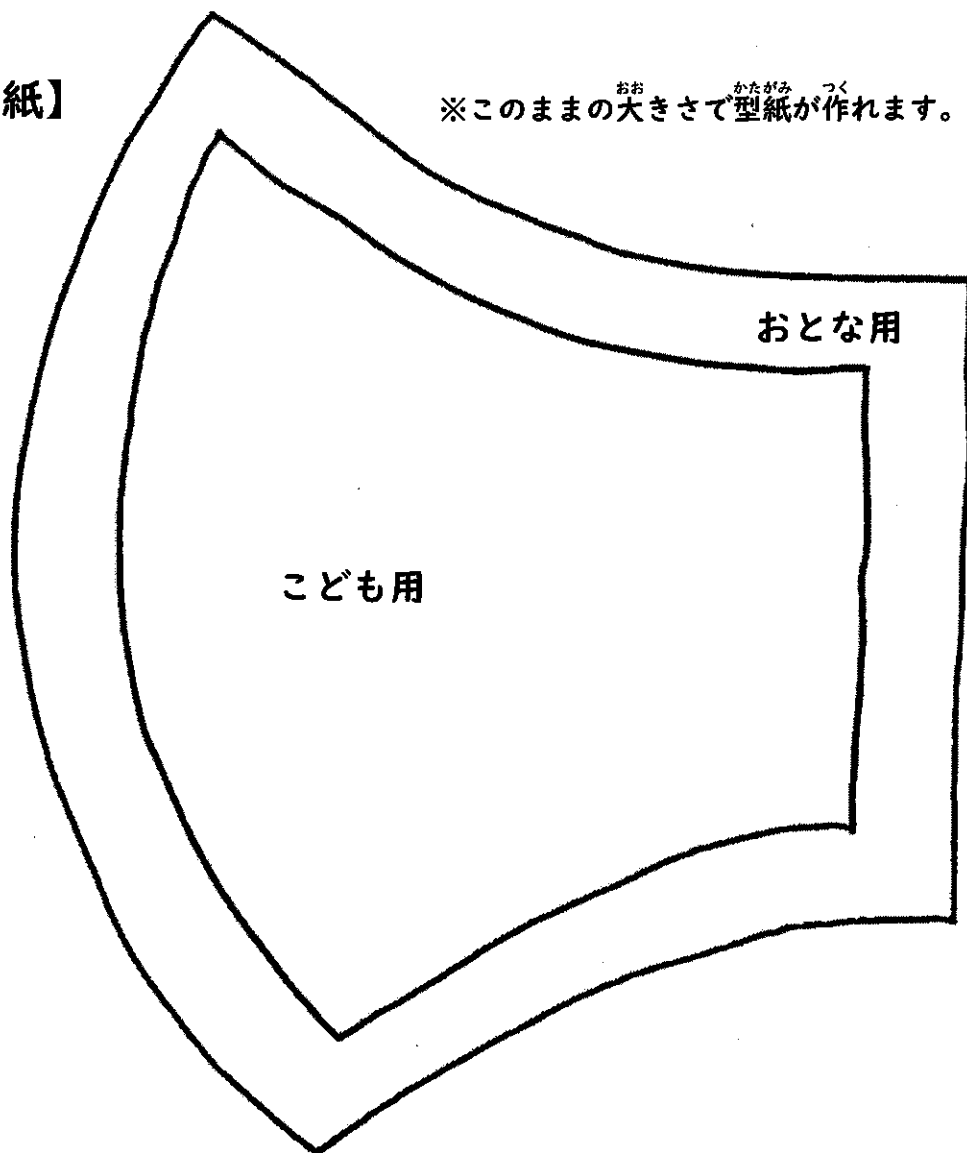
てづく 手作りマスクの作り方

【準備するもの】※一枚分

- ・表布（見えるほうの布です。自分の好きな柄や色の布を選ぼう）：16 cm×25 cm
- ・ガーゼ（内側にくる布です。素材はガーゼでなくてもいいです。）：16 cm×25 cm
- ・ゴム（耳にかけるゴムです。長めにとると後から調整できます。）：20 cm×2本
- ・マスクを縫う糸
- ・裁縫道具
- ・アイロン（アイロンをかけると、よりきれいに仕上がります。）

【型紙】

※このままの大きさと型紙が作れます。



マスクが手に入りにくい状態が続いています。それでも、せきエチケットは続けていく必要があります。これまでほけんだよりでは、簡単なマスクの作り方を掲載したホームページを紹介してきました。今回は自分のお気に入りの布で作れる手作りマスクの作り方を紹介します。

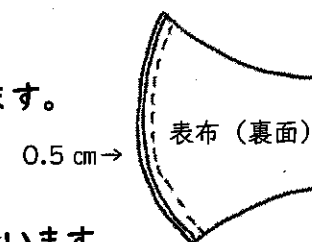
学校が始まってマスクの着用が続くと思いますので、時間があるときに、挑戦してみましょう。初めて裁縫をする人はおうちの人と一緒に作ってみましょう。自分だけのオリジナルマスクを作ってみてくださいね！



・・・✿ 作り方 ✿・・・

① 左の型紙を参考に、表布とガーゼを各2枚、それぞれ左右対称に切ります。（厚紙で型紙を作ると何度も使えます。）

② ①の表布を中表に合わせて、0.5 cmの縫い代で中央を縫います。

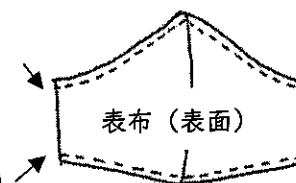


③ ①のガーゼも中表に合わせて、0.5 cmの縫い代で中央を縫います。

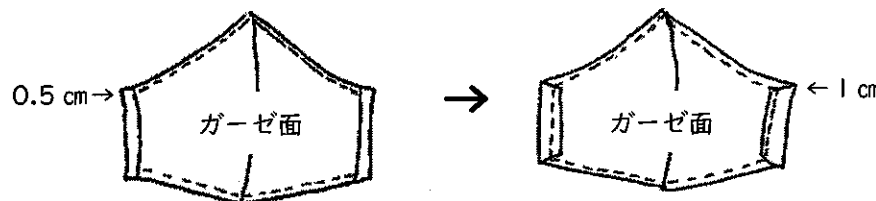
④ ②と③の布を合わせて、0.5 cmの縫い代で上下を縫います。



⑤ 表に返して、上下に押さえのステッチをかけます。（アイロンで形を整えるときれいに縫えます。）



⑥ 両サイドを2回折って縫います。（ゴムを通すところになります。）



⑦ 20 cmのゴムを一本ずつ両サイドに通して、結びます。ゴムのサイズは自分に合うサイズに調整しましょう。

