

# ほけんだより

久御山町立東角小学校  
保健室  
R2.5.20

No.2

いよいよ学校が始まりますね。町の中も、少しずつふだんのようにすを取りもどしてきているようです。

これからも十分気をつけていく必要はありますが、みなさんの元気な顔を見ることができて、とてもうれしいです。かけがえのない毎日を、大切に過ごしましょう。



学校の再開にむけて…

みんなで

## き気をつけたいこと

### 1 手洗い

2回くり返すとさらに効果的！

1 おねがいのポーズ  
手のひらをあらう



2 カメさんのポーズ  
手のこうをあらう



3 おやまのポーズ  
ゆびのあいだをあらう



4 オオカミのポーズ  
ゆびさき・つめのあいだをあらう



5 バイクのポーズ  
おやゆびをあらう



6 つかまえたのポーズ  
てくびをあらう



ハンカチを  
わすれずに  
もってこよう

### 《 手をあらうタイミング 》

“手をあらうまで”が、ただいまです！

\***外**から、たてものの**中**に入ったとき  
(登校したとき、体育やあそびの後、家に帰ったとき など)



\***トイレ**の後



\***休み時間**の後



\***食事**や**おやつ**の前



\***そうじ**の後 など



## 2 マスク（せきエチケット）

マスクがないときは、ハンカチでも作れます！



縫わずに完成！

## ハンカチマスクの作り方

好きなハンカチを使って作る簡易マスクです。洗濯しやすく、繰り返し使えるので便利です。

- ・緊急時の代用品として、手洗いやアルコール消毒と組み合わせて使ってください。
- ・なるべく顔に密着するように畳み方やゴムの長さなどを調節してください。

用意するもの  
 ・50cm×50cmのハンカチ  
 ・手芸用ゴムやヘアゴム



最後に内側と外側の布を少し上下にずらすと顔にフィットしやすくなります

**1**

ハンカチを横半分に3回折る  
(1/8の幅にする)

**2**

手芸用ゴムやヘアゴム

輪にしたゴムを左右から通す  
約三等分の位置くらいを目安に。

**3**

両端を内側に折って完成  
最後に一方の端をもう片方の端の中に入れて込むと外れにくくなります。

## 3 換気（空気の入れかえ）

- \* 休み時間だけでなく、授業中もこまめに換気しましょう
- \* 窓のように空気の流れをつくると効果的です！
- \* 体温の調節がしやすい服で、登校しましょう



## 4 健康観察

- \* 朝起きたら、必ず熱をはかります
- \* 健康観察カードに、体温と体調を記入します
- \* おうちの人を確認し、カードにサインまたはハンコをもらいます
- \* かならずカードを持って、登校します



調子が悪いときは、無理に登校せず、ゆっくり休みましょう

学校で具合が悪くなった時は、がまんせず、すぐ先生に言いましょう

