

# ぽかぽか

遠別小学校 ほけんしつ

2020.6.1

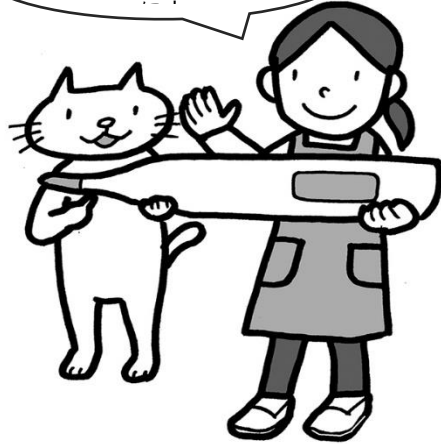
NO.2

6月の保健目標

歯を  
たいせつに  
しよう



毎日の検温を忘れず



新型コロナウイルス感染症による長いお休みがありました。みなさん元気にすごせましたか？  
分散登校の日は早起きがつらい人もいたのではないのでしょうか…？

いよいよ今日から学校スタートです。夜ふかしが習慣になってしまった人、生活リズムがくずれてしまった人もいるかもしれません。早寝早起きを心がけて少しずつ学校モードに切りかえていきましょ

【6月以降の健康診断の予定】

5月28日（木）現在

・尿検査一次…6月17日（水）

16日（火）に器材とお知らせプリントを配付します。

二次…7月8日（水）

※対象者のみ

・内科検診…未定 期日が決定され次第、問診票を配付回収いたします。

・脊柱側弯症検査（4、6年）…未定（8月以降）

・心電図検査（1年）…未定（8月以降）



いいことたくさん！よくかんで食べよう

のうのはたらきアップ



あごがきたえられる



歯・口の病気よぼう



しょうかをたすける



←この前、「歯がいたい  
です><」と保健室に  
きた人がいました。  
保健室で痛い歯は治せ  
ません…。歯科検診も  
夏休み以降の予定で  
す。体に悩みがある人  
は保健室で相談にのり  
ますが、症状によって  
病院へ行くことをおす  
めしています。

新型ウイルスの予防について見直してみましょう

せきエチケット



手で口、鼻、目を  
さわる



何もしないでそのまま  
咳やくしゃみをする



咳やくしゃみを手で  
押さえる



マスクをつける  
(口・鼻を覆う)



ティッシュやハンカチで  
口・鼻を覆う



腕の内側で  
口・鼻を覆う



正しいマスクの外し方

てあら また てゆびしょうどく  
手洗い又は手指消毒



ゴム部分をもって外す  
※マスク本体を触らない



よく手を洗う



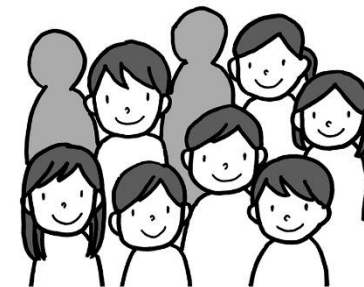
※家に帰ってきたとき  
※もうそのマスクを使わないとき 等

ちゅうしょくじ  
昼食時  
たいいく  
体育の授業の時

口に  
触れる面を  
内側に折っておく！  
そのまま机の上に置かず、ビニール袋などに入れておく！  
※マスクを入れるビニール袋を持ってきてください



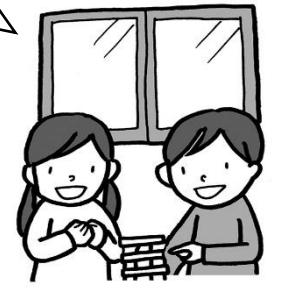
3つの密をさけ



集まらない



近づかない



閉め切らない

正しい手の洗い方をもう一度おさらいしましょう！

**手洗いの方法・流れ** (③・④・⑤・⑦は両方忘れずに)

- ① 全体を軽く水で洗い流す
- ② 石けんを手のひらにとり、よく泡立てる
- ③ 手の甲をもう一方の手で洗う
- ④ 両手を組み、指の間を洗う
- ⑤ 親指をもう一方の手でねじるように洗う
- ⑥ 指先をもう一方の手のひらに立てて洗う
- ⑦ 手首をもう一方の手でねじるように洗う
- ⑧ 流水で石けんの泡を確実に洗いおとす
- ⑨ 清潔なタオルやハンカチで水気をふき取る

※手をぬれたままにしていると菌やウイルスの付着、手あれの原因に！  
※30秒かけてしっかり洗おう！

**てあら 手洗いの6つのタイミング**

|                   |                       |                    |
|-------------------|-----------------------|--------------------|
| <p>外から教室に入るとき</p> | <p>咳やくしゃみ、鼻をかんだとき</p> | <p>給食(昼食)の前後</p>   |
| <p>掃除の後</p>       | <p>トイレの後</p>          | <p>共有のものを触ったとき</p> |

**食事の前 しっかり手洗い 忘れずに**

洗うときのポイント

- つめの間
- 指と指の間
- 手首

清潔なハンカチを用意してね



正しい手洗

い バランスのよ

**赤・黄・緑の食品を**



キホンは「3食」+「えいようバランス」



夜ふかしすると朝に気持ちが悪くなって朝ごはんが食べられないことも…早寝早起きが大切です！

かるい運動



長時間のスマホやゲームのやりすぎで、せなかが曲がっていませんか？  
体を支えたり瞬間的に力を出したりする能力は姿勢(体幹)が基本です。  
『実はスゴイ! 大人のラジオ体操』によると、ラジオ体操第一をしっかりとやると体全体の筋肉のうち、70%~75%の筋肉が動かされているとわかったそうです。ラジオ体操をすると全身の筋肉が動かされて体幹がきたえられます。「外で遊ばない!」という人は、お家でラジオ体操はどうですか？