

ほけんだより NO. 2

すくすく



2020年(令和2年)
5月
福山市立大谷台小学校
ほけんしつ

みんなで コロナを



ふきとばそう 大作戦!

だい さく せん



朝ごはんを食べる前に
体温をはかろう作戦!

37.5℃前後の発熱や せき・鼻水・頭痛などのかぜの
症状がある時は、おやすみさせてください

『朝ごはんの前に 体温をはかる』を、毎日してみよう。
毎日をはかることで、体調の変化にも気づきやすくなるぞ。



元気かくにん(健康観察)カードのサインは必ず おうちのひとにしてもらおうね!

ゆびの先から手首まで せっけんで て 手をあらおう作戦!

	手あらいなし	みず 水だけの 手あらい	せっけんを使って しっかり手あらい
手にのこる ウイルスの数	1,000,000	10,000 (最初の1%)	数10 (最初の0.001%)



すごいぞ
手あらい!

『水だけ』の手あらいになっていないかな?
せっけんをつかうだけで、たくさんのウイルス(ばい菌)をたおせるよ!

早ね早おき朝ごはんて
元気いっぱい作戦!

この3つは
ぜんぶの元気の
もとだね!



その情報は 正しいかな?

コロナ感染症に関して、テレビやSNS(Twitter)では、『大切な情報』
と『理由のないその情報』がまざっていることがあります。

だれが
知っている
情報か?

いつの
情報か?

だれかをこうげき
している情報
ではないか?

などを
たしかめよう。

『ねっちゅうしょう(熱中症)』も気をつけよう!

さいきん、20度をこえる日が増えてきていますね…。
今のうちから、熱中症にも気をつけていきましょう。

やっぱり
早ね・早おき・朝ごはん!

お水やおちゃを
こまめにのもう

あつい日に飲むなら、むぎ茶!

むぎ茶の中に入っている『天然むぎ』は
からだをひやす(つめた)くする
はたらきがあります!

他のお茶にも色々なはたらき
あるみたいです。

しらべてみると、おもしろいかも…?



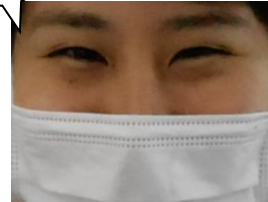
このひとだ~れた?

マスクをしていると目しかみえないね。
だれか わかるかな~??

①



②



③



④



どの先生も、『はな(鼻)から』マスクをつけて
いらっしゃいますね。

みんなもマスクをつける時は、

『鼻から』『あごまで』マスクをつけようね!

5月の花を咲かせるのは?

こんな英語のことわざを
知っていますか?

【April showers bring May flowers.】

(4月の雨が5月の花を咲かせる)



「つらいことがあっても、きっと後でいいことがあるよ」と教えてくれる言葉です。日本という「苦あれば楽あり」。

こんな表現もあります。

【Take the bad with the good.】

(いいことも悪いことも受け入れなさい)

「楽あれば苦あり」「毎日いいことばかりあるわけじゃない」という意味ですね。

『自分』や『かそく』『友だち』『ちいきの人たち』をまもるために、今はおうちですごそうね。
そして、コロナ感染症の流行がおちついたらみんなが元気に学校にきてくれることを先生たちはたのしみしているね!!