



第2号
R3.5.11
旭南小学校
保健室



今月の掲示物

健康診断の受け方について

見てね!!

【今月の保健・安全目標】

体をせいけつにします

○ 正しい手の洗い方をおぼえます。

遊具の正しい使い方を身につけます

○ 遊具を使うときの約束を守ります。

(順番を守り、危険な遊び方をしません。)



新学期になって1カ月が過ぎました。そろそろなれてきましたか。お疲れ気味の人もあるかもしれません。「5月病」って何か知っていますか？特にゴールデンウィーク明けは心身のつかれが出やすい時期ですので、がんばりすぎないで、つらいときは、おうちの人や先生に相談してほしいです。

効果的な手の洗い方

5月病
って何？

新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくることです。正式な病名ではありません。



体
・なんとなくだるい
・食欲がない
・頭が痛い など

心
・不安やあせりを感じる
・やる気が出ない
・イライラする など

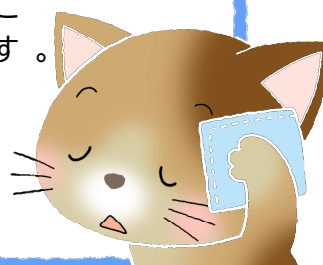
十分な睡眠や休息をとるように心がけ、自分にあったストレス解消法を見つけましょう。悩みや相談がある人は、保健室にお話しに来てくださいね。

熱中症を予防するために！

気温が高くなってきました。水分補給をするために、水筒を持参することをお勧めいたします。ご負担にならない程度にご協力をお願いいたします。

水筒の中身

- ① お茶・麦茶
- ② スポーツドリンク
(倍にうすめる)



コロナにまけないように！

【手洗いが最強の予防法】
手洗いをするのはこんな時

- 1 ご飯を食べる前と後
- 2 トイレに行った後
- 3 外から帰った後
- 4 マスクを触った後
- 5 掃除をした後

1		手のひらをあわせてよくこすって洗いましょう。
2		手の甲を手のひらでよく洗いましょう。 洗う時は指をのばしましょう。
3		指先やつめの間も手のひらでこすってていねいに洗いましょう。
4		指と指の間を洗いましょう。
5		親指をもう一方の手でにぎってねじるようにして洗いましょう。
6		手首まで忘れずに洗いましょう。