

ほけんだより5月

令和2年5月13日 川口市立戸塚綾瀬小学校 保健室

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、長い休みが続いています。

児童の皆さんは元気に過ごしていますか？

長い休みが続き、自分でも気づかないうちに疲れがたまっているかも

しれません。臨時休校後、元気に学校生活を送れるよう、

生活リズムと体調管理に気を付けて過ごしましょう。

最近の気候は、朝と夜はけっこうすずしいのに、昼間は日差しが強

くて汗ばむこともあります。着ている服でこまめに調節すると体調

をくずすことを防げます。

寒暖の差が大きい5月。



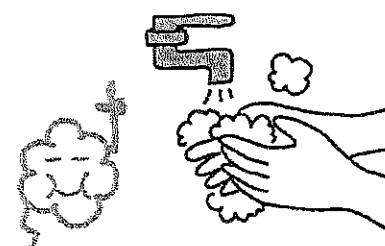
衣服の調節、こまめにね。

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、手洗いうがいや咳エチケットを徹底しよう！

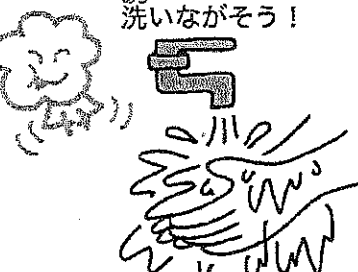
外から帰ってきたときや、トイレの後、ごはんを食べる前には必ず手を洗いましょう。

じつはとっても大切！ 手洗いのときに気をつけたいポイント

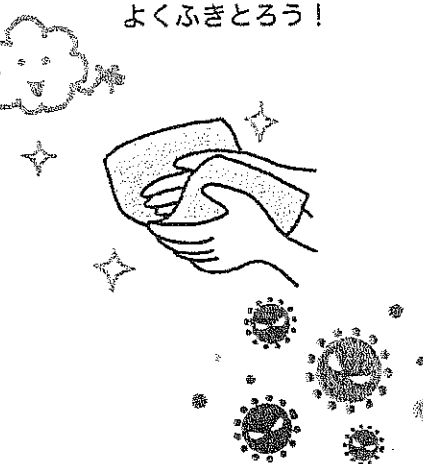
ポイント1 最初に水道の水で手をぬらし、石けんをよく泡だてよう！



ポイント2 すみずみまで洗ったら、水道の水で石けんやよごれをしっかり洗いながそう！



ポイント3 最後にきれいなタオルなどで水分をよくふぎとろう！



3つの咳エチケット



マスクを着用する
ティッシュ・ハンカチで口・鼻をおおう
手で口・鼻をおおう



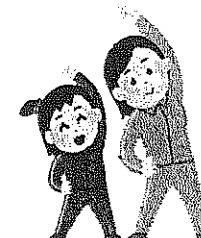
せきやくしゃみをするとき、手で口・鼻をおおう

生活チェックをしよう！



長い休みが続くとつい生活習慣が乱れてしまいます。毎日元気に過ごすために、規則正しい生活を心がけましょう。提出はありませんが、1週間チェックをして自分の生活を振り返ってみましょう。

◎：よくできた △：まあまあ ×：できなかった



項目	月	火	水	木	金	土	日
()時()分におきる							
あさごはんを食べる							
うんちをする							
からだをうごかしてあそぶ							
テレビをみる・ゲームをする時間 ()分以内							
おうちのひとの手伝いをする							
手洗いうがいをこまめにする							
はみがきをする							
お風呂にはいる							
()時()分になる							

クイズ

もし〇〇が健康診断を受けたら？

色々な動物たちもいっしょに健康診断を受けたらどんな結果になるのかな？ 考えてみよう！

問題1

もし、この3つの動物が視力検査を受けたら、一番視力が高いのはどれ？

- ① タカ
- ② モグラ
- ③ 人間

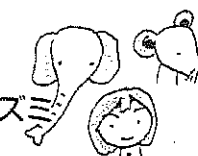


正解①タカ タカの視力は人間の8～10倍！ちなみにモグラの視力は、ほとんどありません。これは暗い土の中で生活しているうちに退化してしまったからです。人間もモグラみたいに暗い中でテレビをみたり、読書をしたりすると目がかれてしまいますよ。

問題2

もし、この3つの動物が、内科検診を受けたら「どくんどくん…」1分間に一番多く心臓をうつのはどれ？

- ① ソウ
- ② ハツカネズミ
- ③ 人間



正解②ハツカネズミ ハツカネズミの心拍数は1分間に約600回。ちなみに、ソウは毎分約30回。大人の心拍数は、毎分約60回だから、ハツカネズミは人間の約10倍、ドキドキしているんだね。