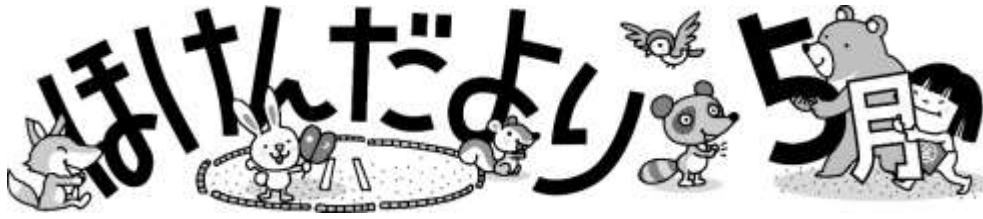


おうちの方と一緒に読みましょう



令和2年5月7日  
大宮北小学校保健室

新学期が始まって1ヶ月が経ちましたが、臨時休校が続き友達や先生達と会えない日が続いてしまいましたね。この1ヶ月間、元気に過ごしていましたか。規則正しい生活をして、時々体を動かしたり、上手に気分転換したりできたでしょうか。

まだまだ休校が続きますが、学校が始まった時のことを考えて、家でも学校と同じリズムで生活できるといいですね。心と体の健康を第一に過ごしてください。元気なみなさんに会える日を楽しみにしています。



## さくせん コロナウイルスをやっつけよう作戦!

### 作戦① 手洗い・うがい

石けんを泡立てて、手についたウイルスを洗い流そう。つめの先から手首まで洗おう。うがいはブクブクとガラガラをセットでしよう。

### 作戦② せきエチケット

せきやくしゃみが出るときは、近くの人から顔をそむけて、ひじの内側で口や鼻をおおうようにしましょう。マスクやハンカチでウイルスが飛び散るのを防ぐことも大切。

### 作戦③ 家で過ごそう

必要のない外出はせず、規則正しい生活をしよう。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、ウイルスに負けない体をつくろう。空気の流れかえや適度に体を動かすことも忘れずに。

自分・家族・みんなを守るために、一人ひとりができることをしよう!



健康診断の日程については、臨時休校で変更になったものもあるので、後日連絡いたします。

# て めいじん あわあわ手あらい名人になろう

## ①水でぬらす

て みず  
手を水でぬらし  
せっけんをよく  
あわだ  
泡立てる。



## ②「おねがい」のポーズ

あ  
てのひらを合わ  
せてスリスリ。



## ③「カメ」のポーズ

おやこ  
親子ガメのよう  
に両手を重ねて  
て しょう かし  
手の甲を洗おう。



## ④「お山」のポーズ

やま  
指と指を組んで  
お山を作り、指  
あいだ あら  
の間を洗おう。



## ⑤「おおかみ」のポーズ

た  
つめを立てて  
ゴシゴシ。  
ゆびさき ねんい  
指先まで念入  
りに。



## ⑥「バイク」のポーズ

おやゆび ね  
親指のつけ根  
からグリグリ。  
よくつか ぬび  
使う指だか  
らわす  
れずに。



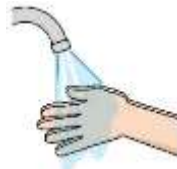
## ⑦「つかまえた」のポーズ

てくび  
手首をにぎって  
グリグリ。手首  
いがい  
は意外とよごれ  
ているよ。



## ⑧水ですすぐ

みず  
水ですすいで  
あわ  
泡をよく落と  
そう。



## ⑨ハンカチでふく

まいにち  
毎日とりかえて、  
きれいなハンカチ  
をいつもポケット  
に。



# 「まほう」のうがい

①ぶくぶくうがいでくちなか  
をきれいにしよう。

②口に水を含み、上を向いて  
「まーほーうー」と言おう。  
のどのおく みず とど  
の奥に水が届くよ。

まーほーうー

