

ほけんだより



令和2年/05
新井小 ほけんしつ

5月になりました。みなさん、家で元気に過ごしていますか？

新型コロナウイルス感染者を増やさないようにという対策で、学校が

臨時休校になっています。また、学校で元気に会えることを楽しみに、

引き続き、手洗い・うがい・咳エチケットなど自分のできることに取り

組んでいきましょう。



★自分の体を知ろう！！

健康観察は、毎日できていますか？4月にも配付していますが、引き続き、毎日の健康観察をお願いします。

毎日健康観察をして、自分の体と向き合ってみましょう。健康観察表に、体温を書くところがあります。上手なはかり方を覚えましょう。

体温計の使い方



かわいた布でわきの下をふきます。



わきの下のくぼみに体温計をあてます。



体温計をはさんだうでをはんたいの手で軽くおさえます。

☆自分の平熱（ふだんの体温）を知っておきましょう。

5月の保健目標

元気に運動し、体をきたえよう！

（なかなか外に出て、運動することはむずかしいで

すが、全校向けラジオ体操の動画が配信されている

ので、家の中でやってみてください。）

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。日本でいう「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。

今のあなたには、どちらの言葉が響きますか？嫌なことがあった日は、声に出して言ってみるのもいいかもしれませんね。



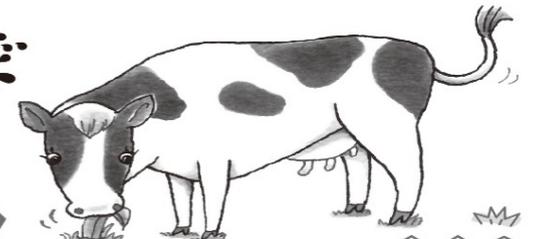
ナゾトキの丘

気をつけたい3つのこと

ここは「ナゾトキの丘」。あたたかくなってきたこの時期に気をつけたいことは何かな？動物たちのヒントを見て、に入る文字を考えよう。

① 日差しがだんだんきつくなってくるよ。外に出るときは をかぶろう。

ぼ

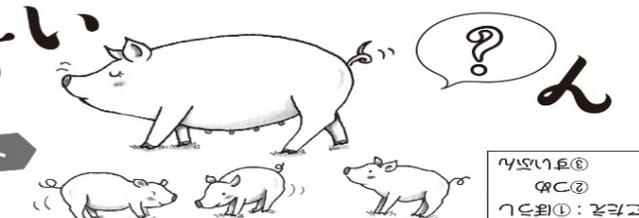


つ

② がのびていると友だちにケガをさせるかも。手のひらから見えたら切るサイン。

③ そろそろ熱中症にも注意が必要。こまめに 補給をしよう。

すい



4/21 18:00
4/22 9:00
4/23 11:00