

# 3がっ 1ほけんだよい

令和2年3月16日  
大内西小学校



3月になり、寒さもやわらいできました。令和元年度も終わりを迎え、6年生は3日後には卒業式ですね。新型コロナウイルスの影響で、突然の休校となりましたが、久しぶりの登校日にみなさんの元気な様子が見られて、ほっとしました。春休みも「けんこうかんさつカード」を使って、お家で健康観察を続けてください。

## 今年度の保健室利用状況

4月~3月

**保健室に来た人**  
1207人

**体調が悪くて来た人**  
143人

1番多い症状  
▶ 頭痛

**けがをして来た人**  
421人

1番多いけが  
▶ 打撲

**利用が多かった月**

1位 6月

2位 9月

**利用が多かった曜日**

1位 木曜日

2位 水曜日

金曜日

保健室のルールを守って利用することが、できました。

また、みなさんの予防のおかげで、今年度はインフルエンザにより出席停止になった人が昨年度の1/8でした。

これからも、こまめな手洗いや換気等を続けていきましょう。また、せきやくしゃみ、風邪の症状があるときには、マスクをつけましょう。



## 1年間をふりかえって、できたことに☑をつけよう！

友だちとなかよくできた

手洗い・うがいができた

できなかったことは、来年度できるようにがんばろう！

早ね・早おきができた

よく外で遊んだ

ごはんをのこさず食べた

# かんせんしょう よぼう 感染症を予防しよう

## てあら 手洗い



せつけんをつかてて手をすみずみまであら、  
 手についたウイルスを落とすことで、  
 せつしよくかんせんをふせ  
 接触感染を防げます。  
 びょういじょう  
 15秒以上かけて、手を洗いましょう

## ひとごみを避ける



ふよう ふきゅう がいしゅつ  
 不要・不急の外出をさけ、  
 できるだけひとごみをさけ  
 ましょう。

## せきエチケット

せきやくしゃみがでるときは…



マスクをつける (口と鼻をおおう) マスクがない時  
 ティッシュやハンカチで口と鼻をおおう  
 ひじの裏側で口と鼻をおおう



なにもしないでせきやくしゃみをする  
 せきやくしゃみを手でかさえる

～♪きらきらぼしにあわせて～

### てあらいのうた

大内西小 ほけん委員会

ていねいに手あらいしよう♪  
 きらきらぼしをうたいながら、



## せんせいがかた 先生方へインタビュー！ 休校中おすすめの過ごし方

休校中、元気にすごしていますか？1日のほとんどをお家で過ごしているひとが多いと思います。  
 宿題が終わると、何をしたらいいかわからない人や、ゲームばかりの毎日の人もいるかもしれません。  
 そこで、先生方に休校中のおすすめの過ごし方をインタビューしました！参考にしてみてください♪

### とくしょ 読書



- いかわらせんせい 岩村先生のおすすめ！  
・ハリーポッター
- のぐちせんせい 野口先生のおすすめ！  
・ふたい
- わか しゅうかくせい 若おかみは小学生 (映画もあるよ！)
- いかわせんせい 岩瀬先生のおすすめ！  
・はてしない物語
- ・モモ (ファンタジーのお話。じかんを忘れて夢中になるよ！)

### おやつ作り



- ひつか 火を使わない おすすめのメニュー！
- ・フルーチェ (牛乳とまぜて冷やせば完成！)
- ・パフェ (すきなアイスやフルーツをトッピング！)
- ・カナッペ (クラッカーの上に生クリームやフルーツをのせよう！ラムやチーズもおいしいよ！)
- ・フルーツポンチ (すきなフルーツたっぷりのとくべつバージョンを作ってみよう！)

### うんどう 運動



- まほしせんせい 馬場先生のおすすめ！  
・運動会のダンスをおどる
- つのとんせんせい 角田先生のおすすめ！  
・ストレッチ
- ・筋トレ
- おおせせんせい 大関先生のおすすめ！  
・おさんぽ
- てつせんせい 手塚先生のおすすめ！  
・Eダンスアカデミーをみてダンス♪

### ほか その他にも…

- いせせんせい 稲見先生のおすすめ！  
・お絵かき  
ぬい絵
- のさかせんせい 野坂先生のおすすめ！  
・スケッチブックにオリジナルの絵本作り
- なかみかわせんせい 仲三河先生のおすすめ！  
・すきな音楽をきく、歌う

