

5月のほけんだより

小山田小学校
保健室
2022・5・6



新学期がはじまって、まもなく1ヵ月になりますね。

5月はきんちょうがゆるみ、つかれが出たり、けがが増える時期です。
学校生活が楽しくすごせるように、気をつけていきましょう。

あたら さいにち せいかつ すこ を
新しいクラスや毎日の生活に少し慣れて
きた頃です。こんな人はいませんか？

慣れてきた頃 注意報 発令中!

1

事故に
注意!

くるま きゅう と
車は急に止まれません。
ほかの人の迷惑になって
いるかもしれませんね。
たの とうげ こうちゅう
楽しい登下校中も、しっ
かりまわりを確認しなが
ら歩きましょう。

2

ケガに
注意!

ろうかを走ると、自分だけで
なく、友だちにもケガをさせ
てしまうかもしれません。休
み時間が終わるときや授業で
移動するときも、時間に余裕
を持って動きましょう。

3

言葉づかいに
注意!

仲のいい友だちでも、言
われて傷つく言葉があり
ます。嫌な思いをさせて
しまったときは、素直に
「ごめんなさい」と言
いましょう。

ごめんなさい

★4月はけっせきする人がおおかったです★

もういちどかぜやウイルスにたいするよぼうをかくにんしましょう！



てあらいをしっかりとしよう



新型コロナウイルスはどれくらい生きる？



新型コロナウイルスは、
感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。
ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。
ウイルスの次のねらいは手にくっついて口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間

空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3時間	24時間	48~72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅させる方法があります。
それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い
流水で15秒すすぐ
2回くりかえす

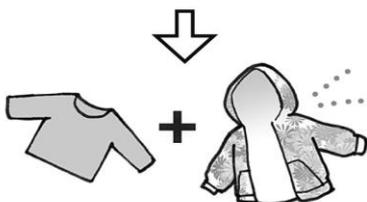


これでウイルスはほぼゼロに！

こよみは「夏」そろそろ気をつけましょう！！

衣服の調節

- 天気によって、気温が上下しやすい。
- 朝晩と日中の気温差が大きい。



調節しやすい服装に。
着替えの準備も忘れずに。

水分補給

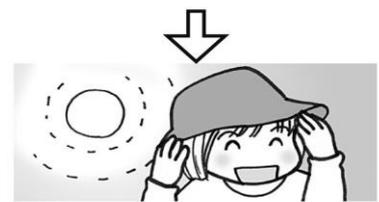
- 晴れた日の日中は、夏のような暑さに。
- 子どもは大人よりもたくさん汗をかく。



少しずつ、こまめに水分補給を。

紫外線

- 紫外線の量は、5月ごろから急増。
- お昼前後の時間帯がもっとも強い。



外遊びのときは、帽子をかぶりましょう。