



# ほけんだより

5月の保健目標  
生活リズムを整えよう

令和3年5月13日  
海田町立海田西小学校 保健室

全国の新型コロナウイルス感染症 感染者が増えています。広島県においても増加傾向にあり、5月7日に感染状況がステージ3に引き上げられました。また、5月8日～6月1日までの期間を「新型コロナウイルス感染症 拡大防止 集中期間」としてしています。みんなで感染症対策に取り組みましょう。

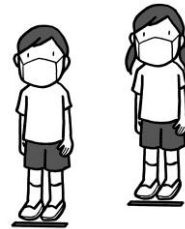
## みんなで取り組もう 感染症対策！



✿ 正しくマスクを着ける



✿ ていねいな手洗い



✿ ソーシャルディスタンス



✿ かん気で空気の入替え



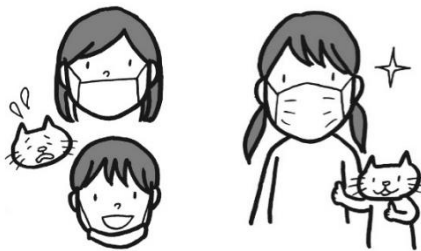
✿ 生活リズムを整える



✿ 毎日の検温と健康観察

## マスクを正しくつけていますか？

鼻が出ている人、  
あごマスクの人は  
いませんか？



鼻とあごを  
きちんとおおう  
ことが大切だよ。

\* マスクのゴムが緩んでいる人やマスクのサイズが合っていない人は、調節をお願いします。

# ただ て あら 正しい手の洗いかた



1 手のひら



2 手のこう



3 指の間



4 指先とつめの間



5 親指



6 手首

※手を洗った後は、きれいなハンカチでしっかり水分をふき取りましょう。  
ハンカチ・ティッシュ・予備マスクは必ず持ってきてください。



## せいかつ ととの 生活リズムを整えよう

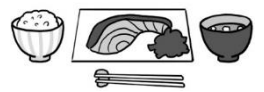
### ☺ 早ね・早起をしよう

「ねる時刻」「起きる時刻」を決めましょう。お休みの日も、なるべく同じ時刻にね起きることが大切です。



### ☺ 朝ごはんを食べよう

ごはんやパンを中心に、栄養バランスのよい食事をとりましょう。難しいときは、何か1品でもいいので、毎朝食べるようにしましょう。



### ☺ トイレに行こう

朝ごはんをはじめ、食事をとった後はうんちが出やすくなります。がまんせず、すぐトイレに行くことが大切です。



### ☺ 体を動かそう

昼間にしっかり体を動かしておけば、夜ぐっすりねむれるようになります。外遊びや運動のほか、お家のお手伝いなどもいいですね。

