



# ほけんだより 5月

令和4年 4月28日  
長原小学校 保健室

新年度が始まってもうすぐ1ヶ月がたちます。5月は新しい環境の中で頑張りが過ぎて疲れがでやすくなる時期です。疲れたなと感じた時は、その気持ちを誰かに伝えたり、無理をせず体を休める時間を作ったりすることも大切です。困ったことがあった時は、いつでも相談してくださいね。



## 5月の行事予定

日にち	保健行事	学年
5月18日(水)	尿検査(1回目)	全学年
5月25日(水)	耳鼻科検診	5年生



## ゴールデンウィーク期間中の宿題について



「健康に関する宿題」 5月6日(金)提出

【プリント1枚】

☆ 生活習慣をチェックしよう



## 「新しい生活様式」で新型コロナウイルスの感染を防止しよう

1. 一人ひとりが行う基本的な感染対策

**Point** 【感染防止の3つの基本】



- ✓ 人との間隔は、**できるだけ2m(最低1m)空ける。**
- ✓ 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける。**
- ✓ 外出時や屋内で会話する時に、**人との間隔が十分とれない場合、症状がなくてもマスクを着用する。**ただし、**熱中症に十分注意する。**
- ✓ 家に帰ったら、まず**手や顔を洗う。**人混みが多い場所に行った後は、できるだけすぐに**着替える、シャワーを浴びる。**
- ✓ **手洗いは30秒程度かけて**水と石けんで丁寧に洗う。(手指消毒薬の使用も可)

2. 普段の生活で意識して行うこと

