

# ほけんだより


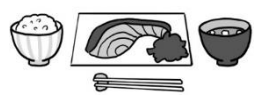




がつ ほけんもくひょう  
4月の保健目標  
じぶん からだ し  
自分の体を知ろう


令和2年4月28日  
海田町立海田西小学校 保健室

りん じきゅうぎょう はい しゅうかん た  
臨時休業に入り2週間が経ちました。みなさんは、まいにち す ひ  
引き続き、新型コロナウイルス感染症の予防を心がけましょう。


## せいかつ ととの げんき す 生活リズムを整えて元気に過ごそう

<p>はや はやお ☺早ね・早起きをしよう</p> <p>「ねる時刻」「起きる時刻」を き 決めましょう。お休みの日も、な るべく同じ時刻にね起きすること が大切です。</p> 	<p>あさ た ☺朝ごはんを食べよう</p> <p>ごはんやパンを中心に、 えいよう 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 もいいいので、毎朝食べるようにしましょう。</p> 
<p>い ☺トイレに行こう</p> <p>あさ 朝ごはんをはじめ、食事をとった あと 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を 心がけましょう。</p> 	<p>からだ うご ☺体を動かそう</p> <p>ひるま 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。お家の中でできる運動 やお家のお手伝いなどもいいですね。</p> 


身だしなみ・せいけつチェック!




ハンカチ・ティッシュ  
も  
を持っていますか。




こまめに石けんで  
て 手を洗っていますか。




手と足のつめは  
て あし  
のびていませんか。



きれいなはだ着を  
き  
着ていますか。



前がみは目に  
まえ め  
かかっていますか。



食事の後は歯を  
しょくじ あと は  
みがいていますか。

## ただ て あら 正しく手が洗えているかな？



新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルス<sup>かんせんしやう</sup>感染症<sup>よぼう</sup>を<sup>て</sup>予防<sup>て</sup>するには、<sup>たいせつ</sup>こまめな<sup>そと</sup>手洗<sup>て</sup>いが<sup>て</sup>大切<sup>て</sup>です。外<sup>そと</sup>から<sup>かえ</sup>帰<sup>かえ</sup>ってきた<sup>とき</sup>時<sup>しよくじ</sup>や<sup>まえ</sup>食<sup>あと</sup>事<sup>かなら</sup>の前<sup>て</sup>、<sup>て</sup>トイ<sup>て</sup>レ<sup>て</sup>の後<sup>て</sup>などは<sup>て</sup>必<sup>て</sup>ず<sup>て</sup>手<sup>て</sup>を<sup>て</sup>洗<sup>て</sup>い<sup>て</sup>ま<sup>て</sup>し<sup>て</sup>よ<sup>て</sup>う。「ハッピ<sup>て</sup>ーバ<sup>て</sup>ース<sup>て</sup>テ<sup>て</sup>ー<sup>て</sup>の<sup>て</sup>歌<sup>て</sup>」を<sup>て</sup>2<sup>て</sup>回<sup>て</sup>歌<sup>て</sup>い<sup>て</sup>な<sup>て</sup>が<sup>て</sup>ら、<sup>て</sup>予<sup>て</sup>防<sup>て</sup>に<sup>て</sup>取<sup>て</sup>り<sup>て</sup>組<sup>て</sup>み<sup>て</sup>ま<sup>て</sup>し<sup>て</sup>よ<sup>て</sup>う。



1 て 手のひら



2 て 手のこう



3 ゆび あいだ 指の間



4 ゆびさき あいだ 指先とつめの間



5 おやゆび 親指



6 てくび 手首

## あつ たいさく 暑さ対策をわすれずに

## 保護者の皆様へ

～ 災害給付制度について ～

これから少しずつ暑くな<sup>あつ</sup>ってきます。な<sup>すこ</sup>る<sup>すこ</sup>べく<sup>あつ</sup>体<sup>ま</sup>を<sup>ま</sup>動<sup>ま</sup>か<sup>ま</sup>して、<sup>ま</sup>少<sup>ま</sup>し<sup>ま</sup>ず<sup>ま</sup>ず<sup>ま</sup>暑<sup>ま</sup>さ<sup>ま</sup>に<sup>ま</sup>負<sup>ま</sup>けない<sup>ま</sup>体<sup>ま</sup>づ<sup>ま</sup>くり<sup>ま</sup>を<sup>ま</sup>し<sup>ま</sup>て<sup>ま</sup>い<sup>ま</sup>き<sup>ま</sup>ま<sup>ま</sup>し<sup>ま</sup>よ<sup>ま</sup>う。

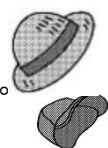
○半<sup>はん</sup>そ<sup>な</sup>で<sup>な</sup>や<sup>な</sup>長<sup>なが</sup>そ<sup>なが</sup>で<sup>なが</sup>を<sup>なが</sup>活<sup>かつ</sup>用<sup>よう</sup>して<sup>かつ</sup>お<sup>お</sup>ん<sup>ん</sup>ど<sup>ど</sup>ち<sup>ち</sup>ょう<sup>ち</sup>ょう<sup>ち</sup>せい<sup>せい</sup>温度<sup>おん</sup>調<sup>ん</sup>整<sup>てい</sup>し<sup>せい</sup>よ<sup>せい</sup>う。



○こ<sup>すい</sup>ま<sup>ぶん</sup>め<sup>ぶん</sup>に<sup>ぶん</sup>水<sup>すい</sup>分<sup>ぶん</sup>を<sup>ぶん</sup>と<sup>ぶん</sup>ろ<sup>ぶん</sup>う。



○外<sup>そと</sup>に<sup>そと</sup>出<sup>で</sup>る<sup>で</sup>時<sup>とき</sup>は、<sup>かな</sup>必<sup>かな</sup>ず<sup>かな</sup>ぼう<sup>かな</sup>し<sup>かな</sup>を<sup>かな</sup>か<sup>かな</sup>ぶ<sup>かな</sup>り、<sup>かな</sup>日<sup>かな</sup>差<sup>かな</sup>し<sup>かな</sup>か<sup>かな</sup>ら<sup>かな</sup>体<sup>かな</sup>を<sup>かな</sup>守<sup>まも</sup>ろ<sup>まも</sup>う。



※人<sup>ひと</sup>ご<sup>ひと</sup>み<sup>ひと</sup>は<sup>ひと</sup>さ<sup>ひと</sup>け<sup>ひと</sup>ま<sup>ひと</sup>し<sup>ひと</sup>よ<sup>ひと</sup>う。

「災害給付制度」とは、お<sup>お</sup>子<sup>こ</sup>様<sup>さま</sup>が<sup>が</sup>学<sup>がく</sup>校<sup>こう</sup>の<sup>の</sup>管<sup>かん</sup>理<sup>り</sup>下<sup>か</sup>で<sup>で</sup>け<sup>け</sup>が<sup>が</sup>な<sup>な</sup>ど<sup>ど</sup>を<sup>を</sup>し<sup>し</sup>た<sup>た</sup>際<sup>さい</sup>、<sup>じ</sup>独<sup>どく</sup>立<sup>りつ</sup>行<sup>ぎやう</sup>政<sup>せい</sup>法<sup>ぽう</sup>人<sup>にん</sup>日<sup>にっ</sup>本<sup>ぽん</sup>ス<sup>す</sup>ポ<sup>ぽ</sup>ー<sup>ぽ</sup>ツ<sup>つ</sup>振<sup>しん</sup>興<sup>きやう</sup>セ<sup>せい</sup>ン<sup>ん</sup>タ<sup>た</sup>ー<sup>た</sup>か<sup>か</sup>ら<sup>ら</sup>給<sup>きふ</sup>付<sup>ふ</sup>金<sup>きん</sup>が<sup>が</sup>支<sup>し</sup>払<sup>はら</sup>わ<sup>わ</sup>れる<sup>る</sup>制<sup>せい</sup>度<sup>ど</sup>です。

負<sup>お</sup>傷<sup>う</sup>・疾<sup>し</sup>病<sup>びやう</sup>では、<sup>じ</sup>医<sup>い</sup>療<sup>りやう</sup>費<sup>ひ</sup>総<sup>そう</sup>額<sup>がく</sup>が<sup>が</sup>500<sup>ご</sup>点<sup>てん</sup>(<sup>ご</sup>5,000<sup>ご</sup>円)以上<sup>いじょう</sup>で<sup>で</sup>給<sup>きふ</sup>付<sup>ふ</sup>対<sup>たい</sup>象<sup>じやう</sup>と<sup>と</sup>な<sup>な</sup>り<sup>り</sup>ま<sup>ま</sup>す。<sup>な</sup>お、<sup>しん</sup>申<sup>しん</sup>請<sup>せい</sup>には<sup>は</sup>受<sup>じゆ</sup>診<sup>しん</sup>した<sup>た</sup>医<sup>い</sup>療<sup>りやう</sup>機<sup>き</sup>関<sup>かん</sup>で<sup>の</sup>の<sup>の</sup>証<sup>しやう</sup>明<sup>めい</sup>が<sup>が</sup>必<sup>ひつ</sup>要<sup>よう</sup>です。<sup>よ</sup>り<sup>よ</sup>り<sup>よ</sup>詳<sup>じやう</sup>しい<sup>い</sup>内<sup>ない</sup>容<sup>じやう</sup>、<sup>ふ</sup>不<sup>ふ</sup>明<sup>めい</sup>な<sup>な</sup>点<sup>てん</sup>に<sup>に</sup>つ<sup>つ</sup>き<sup>き</sup>ま<sup>ま</sup>して<sup>は</sup>、<sup>がく</sup>学<sup>がく</sup>校<sup>こう</sup>(<sup>ほ</sup>保<sup>ほ</sup>健<sup>けん</sup>室<sup>しつ</sup>)ま<sup>ま</sup>で<sup>で</sup>お<sup>お</sup>問<sup>もん</sup>合<sup>あ</sup>せ<sup>せ</sup>く<sup>く</sup>だ<sup>だ</sup>さ<sup>さ</sup>い。

