



令和2年5月7日 NO. 2 白川郷学園 前期課程 保健室

おうちのひとといっしょによんでね

休校期間が伸びてしまいましたね。みんなはお家でどのように過ごしていますか？私は気分転換に『けん玉』をしています。自分と大切な人の命を守るために、自分ができるコロナ対策をしてお家で過ごしてください。元気なみんなに会える日を楽しみにしています。



あなたの“平熱”は何度？

平熱とは、健康な時の体温の事です。みなさんの平熱はだいたい何度ですか？自分の平熱を知っておくと、

体調が悪い時、すぐにわかります。健康観察カードに書いた今までの体温を見て、自分の平熱はだいたいどれくらいか、覚えておきましょう！

正しい体温の計り方



☆ポイント☆

- ① わきの下のくぼみに体温計の先が当たるように体温計を下から入れる。
- ② わきと体温計がしっかりくっつくように腕をおさえる。

☆からだクイズ☆

1. 血はどうして赤いのでしょうか？

- ① 赤い食べ物(ニンジンやイチゴ、トマトなど)が血を作っているから
- ② 神様が赤が好きだったから
- ③ 体の中に酸素を運ぶ役割をするヘモグロビンが赤いから

2. 人のからだの骨は何本？

- ① 106本
- ② 206本
- ③ 406本

こたえ: ①. ③ ②. ②

生活リズム、乱れていませんか？



みんなの体は、コロナに負けない元気な体ですか？

チェック☑を付けながら生活を見直してみよう！

<p>☐早寝 はやね 早く寝て、菌やウイルスをやっつける力をたくわえよう！</p> 	<p>☐早起き・朝ごはん はやお あさ 早起きして朝ごはんを食べ、1日元気に過ごすためのエネルギーを補給しよう！</p> 
<p>☐元気に運動 げんき うんどう 健康ヒーロー体操などで、体をきたえ、かぜに負けない元気な体を作ろう！</p> 	<p>☐毎日うんち まいにち うんちを我慢していると、おなかが痛くなったり体調不良の原因になったりするよ！</p> 
<p>☐食べたらずみがき た ば むし歯や歯周病を予防するために食べたらずみがこう。口の中の菌を減らすことで、かぜ予防にもなるよ！</p> 	<p>☐ゲーム・テレビは時間を決めて じかん き ゲームのやりすぎ、テレビの見過ぎは体調不良の原因になるよ。時間を決めて使おう！</p> 

かぜ予防も忘れずにしよう

 <p>てをあらおう 5~10分かんきする</p>	<p>たべるまえ トイレのあと あそんだあと</p>	 <p>しょうくしよう</p>	<p>ガラガラ うがい</p>	 <p>うがいをしよう</p>
<p>かんきをしよう</p>	 <p>はなまで かくそう</p>	 <p>マスクをしよう</p>	<p>ひとごみには いかない</p>	 <p>うちですごそう</p>

おうちの方へ

連絡袋に入れて配付させていただいた保健関係書類へのご記入ありがとうございました。まだ提出されていないご家庭がありましたら、次の登校日に提出していただきますよう、よろしくお願いいたします。

今月は、各種検診を予定していましたが、休校により延期します。今後の予定については決定次第お知らせさせていただきます。

新型コロナウイルス感染症、いつ消息するのか分かりませんが、保護者の皆様も、お体ご自愛ください。