

# ほけんだより 5月

令和2年5月11日  
 昭島市立共成小学校  
 校長 佐伯 孝司  
 保 健 室

5月になりました。日によっては夏のような気温となることもあります。しかし、朝晩は急に寒くなるなど体調がくずれやすい時期ですので気をつけましょう。



さて、いまだに学校を完全に再開することができず、みなさんの顔が見られないのが残念です。しかし、今は一人一人ができることを考え行動することが大切です。きそく正しい生活リズムで、健康な生活を心がけること。今後もしっかりと続けていきましょう。



## き 気をつけたい3つのこと

あたたかくなってきたこの時期に特に気をつけたいことは何か？□に入る文字を考えよう。

① 日差しがだんだんきつくなってくるよ。外に出るときは□をかぶろう。



② そろそろ熱中症にも注意が必要。□をこまめに補給しましょう。



③ 昼間はあたたかくても朝ばんは冷えこむことも。□で調整しましょう。



その他にも… 「つめ」 はのびていませんか？

つめがのびていると、自分や周りの人を傷つけてしまうこともありますので気をつけましょう。

## いろいろあるよ 動物のつめ

かぎづめ  
**鉤爪** イヌやネコの仲間、鳥類など

ひっかいたり獲物を捕ま

えるのに使う。普段は指先にしまっておける。



ひづめ  
**蹄** ウマ、ウシ、ゾウなど

体を支えたり地面を蹴つ

たりするため丈夫。硬くて大きくて厚い。



ひらづめ  
**平爪** ヒト、ゴリラなどの霊長類

指先を守り、指先まで力を伝えて物をしっかりとつかむことができる。



私たちのつめは「平爪」。もしつめがなかったら、指先を上手く使うことができません。手のひらのほうから見えたらつめ切りのサイン。こまめに切っておきましょう。



国による新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、緊急経済対策の一環として布製マスクの配布が行われています。4月下旬に児童のみなさんへのマスクが届きましたので、同封しました。教職員により汚れや異物の確認を徹底しましたが、万が一不備等がありましたら、ご連絡ください。

※布製マスクは1日1回の洗濯により、おおむね1カ月の利用が可能となっています。経済産業省のHPにマスクの洗い方が掲載されていますので参考にしてください。

# わたし いま 私たちに今できること

じぶん たいせつ ひと まも  
～自分と大切な人を守るために～

**sleep well**  
よく寝る

**eat well**  
よく食べる

**don't touch your face**  
目鼻口をさわらない

**use your sleeve**  
袖でかくす

**cover your nose and mouth**  
咳のしぶきを飛ばさない

All we have to do to prevent infection is simple.

The new Coronavirus  
新型コロナウイルス  
**COVID-19**

**stay home**  
家で過ごそう

**wash your hands frequently**  
ひんぱんに手を洗う

**disposable tissues**  
ティッシュでかくす

**exercise**  
運動をする

**2m maintain social distancing**  
距離を取ろう

**use your non-dominant hand**  
利き手で「あちこち」さわらない

**self-isolate when you're sick**  
かぜ気味なら休む

## 感染予防のために、できること。 ver.2