

ほけんだより 5月

令和2年5月7日
横浜市立山田小学校
校長 金森 孝子
養護教諭 末吉 美穂



こんにちは。養護教諭の末吉です。山田小学校のみんなが笑顔で健康な毎日を過ごすことができるように、保健室から見守っていきたいと思います。今年度もよろしくお願ひします。また山田小学校のみんなと会える日を楽しみにしています。学校が始まったら、みんな元気で会えるように、生活リズムをととのえて、手洗いをしっかりして、健康にすごすことを心がけましょう。

病気の感染をふせぐために

ていねいな手あらいをする



こまめにしっかりと手あらいすることが大切です。

いえなかですごす



今は、たくさんの人と会うことはひかえましょう。

マスクをつける



マスクやせきエチケットうつつさないことも大切です。

たいちようかくにん体調を確認する



体温をはかる習慣をつけましょう。

健康な生活のために

はやねはやおきをする



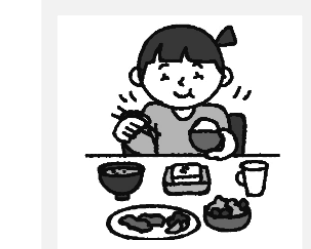
夜更かししないでしっかりと睡眠をとりましょう。

あさ朝ごはんを食べる



健康な一日は朝ごはんからはじまります。

すききらいしすぎない



すきなもののばかり食べないようにしましょう。

からだ体をうごかす



おうちの人のお手伝いや体そうなどできることをやってみましょう。

きまった時間に排便する



うんちは健康のバロメーターです。毎日するのが理想です。

おなかの調子を重えましょう。

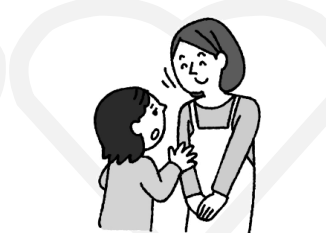
心の健康のために

ストレスをためすぎない



ストレスがたまってしまふことがあるでしょう。楽しいこと、気持ちがいいことを意識してやってみましょう。

ふあん不安をためすぎない



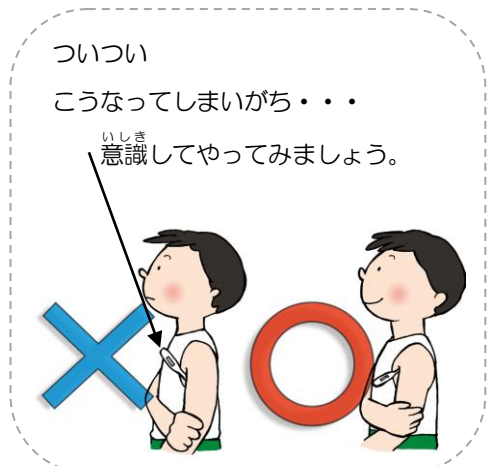
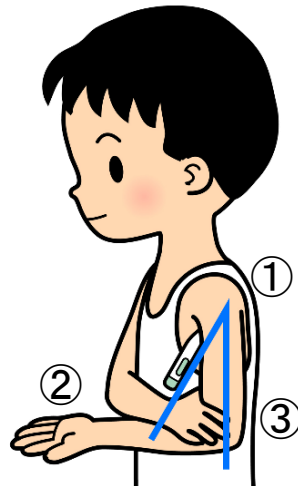
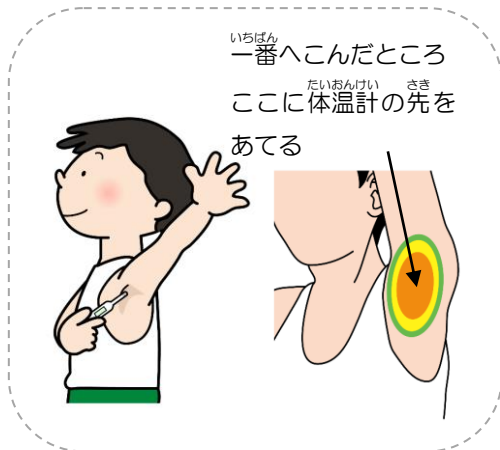
ふあんなときもあるでしょう。だれかに話すすとすこし楽になるかもしれません。

正しい体温のはかり方～わき式体温計の場合～

正しい体温を知るために、正しいはかり方を覚えましょう。

①体温計は「ななめ下から」わきの下にあてる。②測るほうの腕の手のひらは上向きに。

③体温計がわきの下によく付くように、軽く腕をおさえる



さらにポイント

- ★いつも同じはかり方をする。(わきの真ん中に下から突き上げるイメージで)
- ★汗を拭く。汗をかいていると、正しくはかれないことがあります。
- ★下着に触らない。下着などに当たってしまうと、正しくはかれないことがあります。

山田小の校医・薬剤師の先生方ご紹介



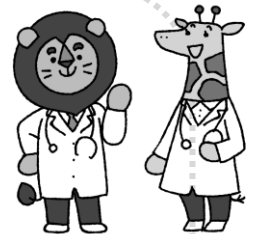
内科：美濃口 秀子先生
(すみれが丘クリニック すみれが丘 6-3 Tel.592-5050)

眼科：上川床 総一郎先生
(ニュータウン北眼科 中川中央 1-31-1-4123 Tel.482-3334)

耳鼻科：伊藤 浩一先生
(北山田耳鼻咽喉科 北山田 1-9-3 Tel.595-1187)

歯科：河野 伸二郎先生
(河野歯科医院 仲町台 2-18-8-201 Tel.942-3308)

薬剤師：今村 康隆先生
(おやまだ薬局 東山田 1550-1 Tel.595-3466)



令和2年度の児童健康診断について

令和2年度の児童健康診断は新型コロナウイルス感染症拡大の状況を鑑み、横浜市教育委員会、横浜市医師会、横浜市歯科医師会の協議の結果、8月末まで実施を見合わせる事となりました。

横浜市全校で9月から12月末までに行われる予定です。くわしくは、あらためてお知らせいたします。(尿検査や発育測定、視力検査、聴力検査等例外がある場合もあります)



「あわあわ手あらいのうた」をうたいながら手をあらいましょう！

☆まず、水で手をぬらし、石鹸をつけます



☆てのひらをこすり合わせながら、泡をたてます

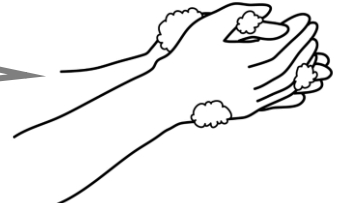


泡が立てられたら、6つのポーズで手を洗います。

1. おねがいのポーズ ♪おねがい、おねがい

ポイント は、手のひらです。

手のひらを合わせてこすります。



2. カメのポーズ ♪かめさん、かめさん

ポイント は、手のこです。

親子ガメのように両手をかさねてこすります。



3. お山のポーズ ♪あのさんかくのお山のうえで

ポイント は、指の間です。

指と指をくみ、三角お山を作ってゴシゴシ洗います。



4. おおかみのポーズ ♪オオカミおっととおっこちそう

ポイント は、指先です。

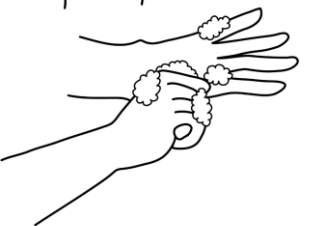
おおかみのようにツメをたてて、ゴシゴシ洗います。



5. バイクのポーズ ♪いそいでバイクをフルンうんてん

ポイント は、親指です。

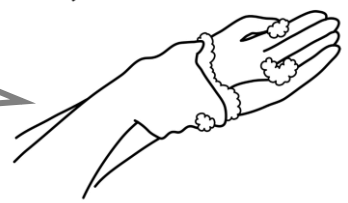
バイクの運転みたいに、親指をつけ根からグリグリと洗います。



6. つかまえたのポーズ ♪ききいっぽつつかまえた！

ポイント は、手首です。

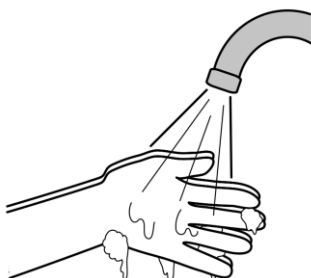
手首をにぎってグリグリと洗います。



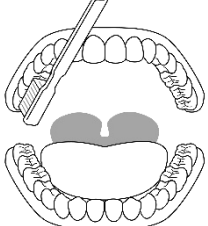
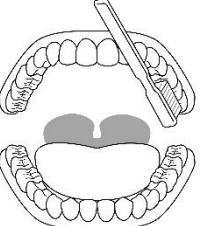
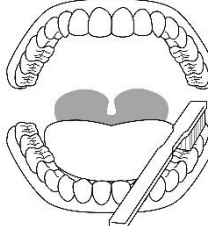
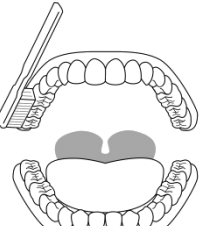
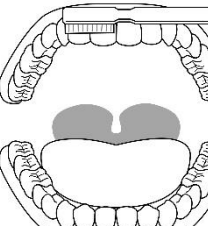
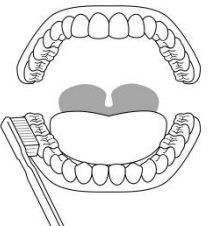
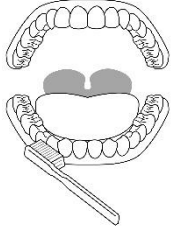
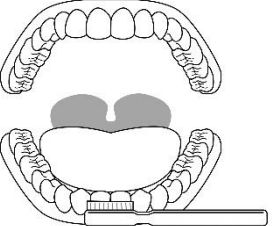
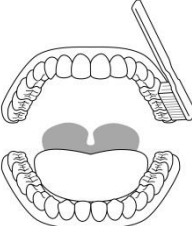
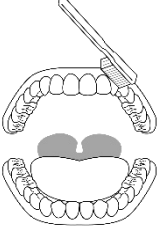
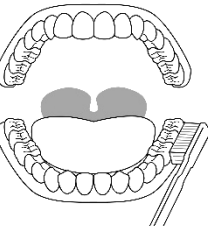
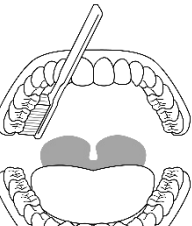
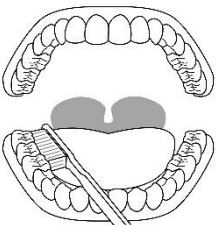
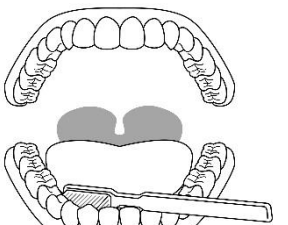
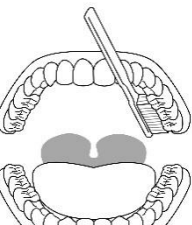
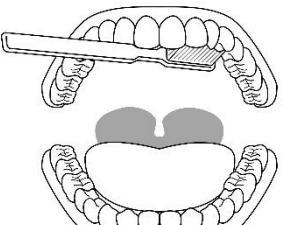
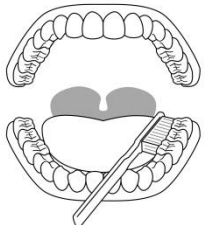
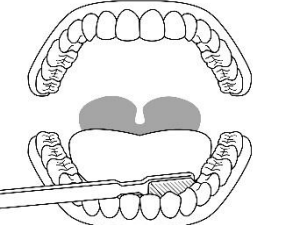
☆最後に水でよくすすぎ、きれいなハンカチでふきましょう。

♪ありがとう かめさん みんなでごちそうです。手をあらいませよ

♪タオルでふいたら「いただきます」



※歯は鏡になっています ※5分間かけて歯をみがきましょう

ひだり うえです (かみあわせ)	みぎ うえです (かみあわせ)	ひだり したです (かみあわせ)	みぎ したです (かみあわせ)
	シ コ ッ シ コ ッ シ コ ッ シ コ		
ひだり うえ おくば せとがわ 左上の奥歯です (外側)	ひだり うえ けんし せとがわ 左上の大歯です (外側)	うえ まえば せとがわ 上の前歯ですよ (外側)	ひだり した おくば せとがわ 左下の奥歯にいきます (外側)
	汽 車 の ケ ル シ コ		
ひだり した けんし せとがわ 左下の犬歯ですよ (外側)	した まえば せとがわ 下の前歯です (外側)	みぎ うえ おくば せとがわ 右上の奥歯です (外側)	みぎ うえ けんし せとがわ 右上の大歯ですよ (外側)
			
つぎ みぎ した おくば せとがわ 次は右下の奥歯です (外側)	さいご さいご みぎ した けんし せとがわ さあ、最後は右下の大歯です (外側)	ひだり うえ おくば うちがわ 左上の奥歯です (内側)	ひだり うえ けんし うちがわ 左上の大歯です (内側)
	こ ん ど は 「 う ち が わ 」 の う ち		リ ス ム に の つ て ね
ひだり した おくば うちがわ 左下の奥歯ですよ (内側)	ひだり した けんし うちがわ 左下の犬歯です (内側)	みぎ うえ おくば うちがわ 右上の奥歯にいきます (内側)	みぎ うえ けんし うちがわ 右上の大歯です (内側)
			
みぎ した おくば うちがわ 右下の奥歯です (内側)	さいご さいご みぎ した けんし うちがわ 最後は右下の大歯ですよ (内側)	まえば うちがわ うえ うちがわ 前歯の内側です上 (内側)	さて、こんどは した まえば うちがわ さて、今度は下の前歯 (内側)
		う え の ほ う か ら か ま だ す	う え の ほ う か ら か ま だ す

さあ、きれいになりましたね

