

ひよしだいしょうがっこう
日吉台小学校のみなさんへ

がっこう やす つづ げんき
学校はお休みが続いていますが、元気にすご
していますか。

きょう げんき たいせつ てあら
今日は元気にすごすために大切な、手洗いと
うがいについて少しお話しします。



てあら
手洗いのポイントは、ほけんだよりの4月号に

の 載せましたが見てもらえましたか？ポイントは6つありましたね。昨年さくねんの

がっこうほけんいんかい ひよしだいしょう ぜんこう ひと
学校保健委員会で日吉台小の全校の人にアンケートをとったところ、手

あら 洗いびょういのときに30秒以内で終わらせている人が88%でした。30秒以内で

お 終わる手洗いだと、洗えていないところがあるかもしれません。手洗い6つの

ポイントぼいんと いしきを意識して、今までより少し長めに手洗いをしてピカピカ名人めいじんを

めざ
目指しましょう！

うがいには、2種類しゅるいのうがいがあります。ぶくぶくうがいとがらがらうが
いです。ぶくぶくうがいは口くちを閉じてほほをふくらませてするうがいで、口の
中あを洗ううがいです。歯はみがきの時じはぶくぶくうがいをしますね。

がらがらうがいは上うえを向いてするうがいで、のどの奥おくを洗ううがいです。

がらがらうがいをすると、のどの奥おくまで水みずが届とどいてのどの奥おくまで入はいった菌きんや

ウイルスを^{あら}洗い流^{ながし}します。^{さいきん}最近^{てあら}は、手洗いとうがいをしましょうという

ことば^{みみ}言葉をよく^{てあら}耳にしますね。手洗いとがらがらうがいをしましょうというこ
す。がらがらうがいでうがい名人^{めいじん} ^{めざ}を目指しましょう！

そして、うがいの^{さいご}最後に^{くち}口^{なか}の中^{みず}の水^はを吐^だき出^だすときは、^{まわ}周り^とに飛^ちび散^ちらない
ように、^{じぶん}自分^{やさ}もぬれ^はないように^だ優しく吐^だき出^だしましょうね。

^{しんがた}新型^まコロナウイルスに負^{げんき}けないで元^{てあら}気にす^てごせ^るるように、手洗いとうがいを
して、^{はやね}早寝^{はやお}・早^た起^{てきど}き^{うんどう}をして、し^たっかり食^たべて、^た適^{うんどう}度に^た運^{うんどう}動^をして^たくだ^さい^ねね！

^{さいご}最後に、^{なに}何^{しんぱい}か心^{からだ}配^{ぐあい}な^{わる}こと^{うち}がある^{ひと}とき^はや^{うち}体^{ひと}の^は具^は合^はが^{わる}悪^いい^{とき}は、^{うち}お^{ひと}家^{ひと}の^{ひと}人^は
^{ちか}や^{おとな}近^{そうだん}くの^{おとな}大^が人^がに^{さいかい}相^が談^{さいかい}し^{たら}て^{すこ}くだ^さい^ねね。^{おお}学^{おお}校^{おお}が^{おお}再^{おお}開^{おお}し^{たら}ら、^{おお}少^{おお}し^{おお}大^{おお}き^{おお}く^{おお}な^{おお}った
みなさんと^あ会^{たの}える^{たの}ことを^{たの}楽^{たの}し^{たの}みに^{たの}し^{たの}て^{たの}います。



^{がっこうさいかい}▲学^{がっこうさいかい}校^{がっこうさいかい}再^{がっこうさいかい}開^{がっこうさいかい}後^{がっこうさいかい}、^{けいそく}計^{けいそく}測^{けいそく}を^{けいそく}し^ます^{けいそく}！

ほけんしつ
保健室

つじむら
辻村