

えがお

藤沢市立御所見小学校 保健室
児童のみなさんへ No.6 2020.7.7

おうちでひと、いらしよにまみしょう!

あたう まも
新しいルール、守ろうね。

けんこう まも あたう
みんなの健康を守るための新しいルールです。

ひとりひとりが、自分ができることをやっていきましょう!



マスクをしていると、つい、水を飲むのわすれていませんか? しっかり、水分補給

しましょう!!

★ソーシャルディスタンス、わすれていないかな?

ひと きょり
人との距離を、あけましょう。

にし あか かいだん ちゅうおう きいろ かい
西(赤)階段・中央(黄色)階段とも、1~2階・2~3階に

1メートルのリボンをつけました。人との距離の目安にしてください。

★ハンカチを、身につけているかな?

まいにち て あら
みんな、毎日、しっかり手を洗っていますね。せっけんが、

ちい
どんどん小さくなるので、わかります。

て あら
手を洗ったあとは、どうしますか? ハンカチを机の中に入れて

つか
いたら、使うことができません。必ず、身につけるようにしましょう。

よび も
また、予備のハンカチを持っているといいですね。



はやね はやあ! あさ あさ
早寝早起き・朝ごはん・朝うち

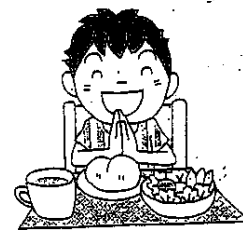
よる はやね あさ め あさ
夜、早く寝る → 朝、すっきり目ざめる → 朝ごはん

た あさ こころ からだ
しっかり食べる → 朝、うちがでる ⇒ べも本もすっきり!

せいかつ との まいにち
生活リズムを整えて、毎日、いきいきとすごしてほい!

おも げんき いちばん
思います。元気が一番。

まいにち せいかつ じぶん げんき
毎日の生活で、自分の元気を



つくりましょう!!

なが つめ
長くのびた爪は、ケガのもと。

つめ しゅう かい き
爪は、週に1回は切るようにしましょう。

まだ、自分では切ることができない人は、おうちのひと

ねが
お願いしましょう。のびた爪は、よじれが

たまりやすく、ケガもしやすいです。

あし つめ き
足の爪も、切りましょう。

