

# ほけんだより



3月

千早小吹台小学校  
保健室 2020年3月

外に目を向けると、色とりどりの花が咲いています。そんな花を見ると、心があたたかくなる気がしませんか。

新型コロナウイルス感染症について、毎日たくさんの情報が発信されています。正しい情報を選別する力をつけ、感染しないように過ごしてください。換気・てらい・うがい・咳エチケットを心がけましょう。

## 体温のほかり方

(わき用体温計の使い方)



下から押し上げるように



わきの中心にあてます



わきをしっかりとしめます

### 【正しくはかるために】

- 汗をかいているときは、はかる前にふきとりましょう。
- はかっているときは、なるべく動かないようにしましょう。



体温は、正しくはかれていますか？

効果的な換気が、できていますか？

## おうちの方へ

健康手帳を配ります。おうちで保管してください。

くうき、リフレッシュ！風のとおりに



## 3月の保健目標 1年間の健康生活の反省をしよう

ふりかえってみよう 1年間の健康

<p><b>春</b></p> <p>健康診断がはじまり、新しい生活でつれがでたかな？</p>	<p><b>夏</b></p> <p>たのしい夏休みのごまめに水分をとって熱中症に気をつけたかな？</p>
<p><b>秋</b></p> <p>食べものがおいしく、からだを動かすには、よい季節のけがに注意できたかな？</p>	<p><b>冬</b></p> <p>かぜ・インフルエンザなどを予防するために手洗い・うがいのできたかな？</p>

保健室前の掲示  
休校となっております  
が、3月バージョンに更新しています。

## 4月の運動器検診に向けて (中学校でも行います。)

手や足、こしなどの筋肉や関節がきちんと動くかどうかや、痛みがないかどうかを調べます。また、上半身のバランスをとって、立つことができるかどうかについてもチェックします。下にあるチェック項目を、練習しておいてください。

片足立ち・ケンケン・前屈・背中を反る・しゃがみこみ・ばんざい・両腕伸ばし

