

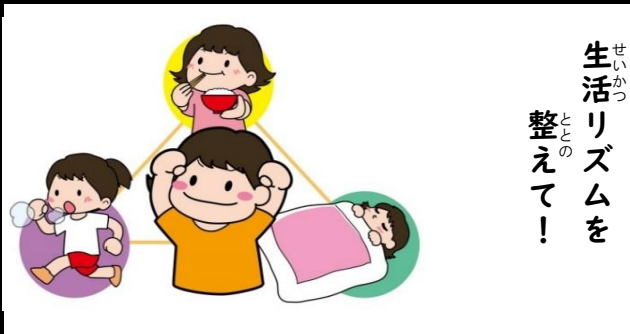
# ほけんだよい

令和2年度  
符津小学校 保健室  
NO.2



外は新緑がきれいで、さわやかな季節ですね。生活リズムに気をつけて過ごしていますか？なかなか自由に遊ぶことができず、がまんしていることも多いことと思います。お天気のいい日は、外に出て、春の光を浴びてゆっくり深呼吸してみましょう。符津小学校のみんなに元気に過ごしてほしいな！と願って今回は4コマ漫画にしてみました。

## 免疫力アップ大作戦！！



1日の終わりに、笑顔（笑って）で  
免疫力アップ！



一日の楽しかったこと家族で話そう♪

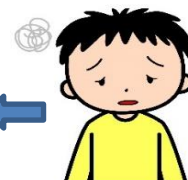
※免疫力…病気に負けない力

## 疲れた時は…



こんな時は  
ゲーム！！

ではなくて…



はあ…  
つかれたあゝ

体を動かしてリフレッシュ！



## やってみよう！ 口を閉じるための筋肉を鍛える「あいうべ体操」

マスクをつけていると、つついマスクの中では口がぽかんとあいていて、口の周りの筋肉を使うことが少ないですね。口を閉じて鼻で呼吸することは感染症予防、歯並びなど健康によいこといっぱい。あいうべ体操で口の周りの筋肉をきたえてみよう。お風呂の中でするのもいいね！

「あー」と大きく口を開く



「いー」と口を横に広げ



「うー」とくちびるを前に  
前につき出す



「べー」と舌をのばす



☆ きらきら星のメロディーで楽しくできるよ。やってみよう！ あ・あ・い・い・う・う・べー♪

## 手洗いのキャラクターを募集します！



手洗いを応援してくれるキャラクターを募集します。

みんなから集まった手洗いキャラクターは学校が始まったら、ポスターやおたよりなどにのせて、みんなで楽しく手洗いをしていきたいと思っています。ぜひ参加してくださいね！

※参加してくれる人は、今週のファイルの中に入っているキャラクター募集の紙に書いて  
次回の宿題提出ファイルと一緒に入れて学校へ出してください。  
低学年の人は、おうちの人と一緒に考えて書いてもいいですよ！



## おうちの方へ



長い休校が続き、お子さんの学習や心身の健康のサポートに気づかれされていることと思います。ちょっとしたことでイライラしたり、だめだと分かっているが子どもにきつくあたってしまったたり…私自身も反省の日々です。まずはおうちの方、ご自身がおだやかに過ごせるよう、いつも忙しく働いている頭の中をゆったりと休ませる時間も大切に、ご自愛いただけたらと願っています。おうちの方の笑顔が、何より子どもたちの力になります。

4月5月に予定していた健康診断も、延期となり、今後の予定もまだ未定のものが多いです。また決まり次第、早めにお知らせしていきたいと思っています。現在予定に入っているものは以下の通りです。ただし今後の状況によっては変更になる可能性もありますのでご了承ください。

○6月 3日（水）尿検査（1～6年生） ※検査容器は前日の2日配布  
○6月17日（水）内科検診（4～6年生）  
○6月24日（水）内科検診（1～3年生）