

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、休校が延長になりました。自宅にいる時間が長くなります。健康を保つための自己管理の工夫がますます重要になりますね。

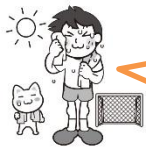
～歯・口の健康はいかがですか？～

長い休み、歯みがきはできていますか？自分の口の中をよく観察してください。痛むところはありませんか？みがき残しはないでしょうか？歯ぐきの様子は？口の中の清潔は、感染症予防のためにも大変重要です。歯みがきは、歯を一本ずつみがくつもりでいてねいにしましょう。



～暑さ対策をしましょう～

5月はそろそろ暑いと感じることも多くなってきます。運動をするときや外に出かけなければならないときなど、暑さ対策を心がけてください。皮膚も荒れないように気をつけて。



汗ふきタオル
の準備



日かげで
時々休む

この他にも、この時期
気をつけることがあり
ます。裏面にクイズで
載せています。

～心の健康を保つには？～

参考になる記事を見つけましたので、紹介します。

過去と他人は変えられない！

なんだかイライラする

そんなときこんな風に考えていませんか？



過去と他人は自分の力では変えられません。天気や信号も同じです。じゃあ、どうする？

未来と自分を変える方法を探ってみましょう。

- ・これからどうするか
- ・自分はどうしたいのか
- ・今の自分に重要なことか



「きつい言い方をしてしまったから、次から気をつけよう」「新しい傘が使えるからラッキー」と、前向きな考えに転換できれば、いつの間にかイライラも減ってくるはずですよ。

お知らせ

国から学校あてに配付された布製マスクを渡します。2枚目は、5月以降配付予定とのことです。

自分でできる

*周りの人に優しい方法で、自分が前向きになれるリフレッシュ方法を見つけてください。

おすすめ

リフレッシュ



ナゾキの丘 あか

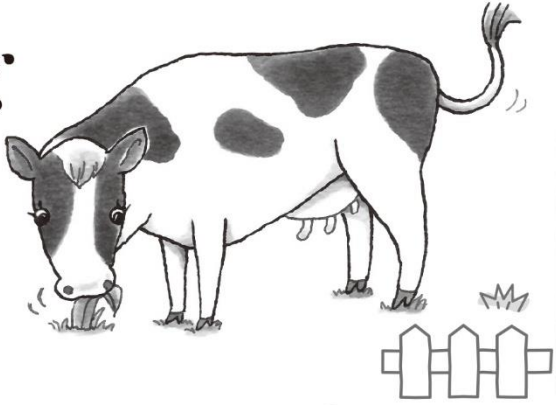
気をつけたい **3** つのこと

ここは「ナゾキの丘」。あたたかくなってきたこの時期に気をつけたいことは何か？ 動物たちのヒントを見て、に入る文字を考えよう。

① ひざ 日差しがだんだんきつくなってくるよ。
外に出るときは をかぶろう。

ヒント

ぼ



つ ?

ヒント

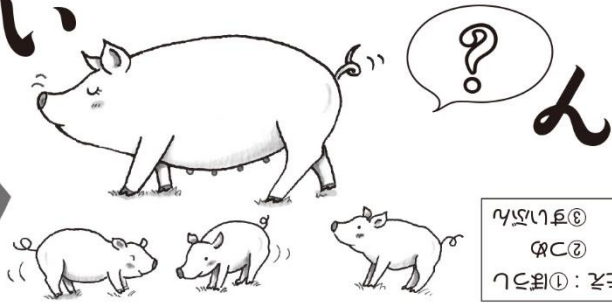
② がのびていると友だちにケガをさせるかも。手のひらから見えたら切るサイン。

ヒント

③ ほっちゅうしょう そろそろ熱中症にも注意が必要。
こまめに ほきゅう 補給をしよう。

ヒント

すい



ㄣㄣㄣㄣㄣ
ㄨㄨㄨ
ㄣㄣㄣㄣㄣㄣㄣ

今日の気温は？

服装

昼間はあたたかなくても朝晩は冷え込むことも。調節できる服装に



ぼうし

だんだん日差しがきつくなってきます。外に出るときはぼうしをかぶろう



水筒

汗をかくと体の水分が不足します。のどが乾く前の水分補給が大切

