

# にこにこ 5月

R3.4.30  
 龍野小保健便り  
 保健室 宗 小百美  
 おうちのひとといっしょによんでください。

明日から5日間の連休になります。今年も去年に引き続き、旅行を楽しんだり大勢で食事をしたりということが難しい連休になってしまいました。このような時でも家族で様々なことを工夫して楽しめたらいいですね。



## 新型コロナ、インフルエンザ、かぜ、アレルギーの症状

\*はっきりと区別できるものではありません。体調が悪い時に欠席することは、感染予防になります。

	せき	ねっ	息ぎれ	体の痛み	頭痛	疲労感
新型コロナ	◎	◎	◎	○	○	○
インフルエンザ	◎	◎	—	◎	◎	◎
かぜ	◇	△	—	◇	△	○
アレルギー	○	◇	○	—	○	○
	喉の痛み	げり下痢	鼻水	くしゃみ	なみだ目	味覚障害
新型コロナ	○	△	◇	◇	—	◎
インフルエンザ	○	○	○	—	—	△
かぜ	◎	—	◎	◎	—	△
アレルギー	◇	—	◎	◎	◎	△

＜症状＞ ◎よくある ○ある ◇すこし △まれに —なし

手洗いの仕方  
 身につけていますか？



こんなふうに「もうちょっとだけ・・・」は、いませんか？

もうちょっとだけ  
ねる～



寝るのが遅くなり、朝なかなか起きられなくて・・・早く寝る習慣を付けてあと10分早く起きることからはじめてみよう。

もうちょっとだけ  
しよ～



ゲームが楽しくて、ついつい止められなくて・・・ゲームの時間を守ることは、「ゲーム依存症」にならないためにとても大切です。

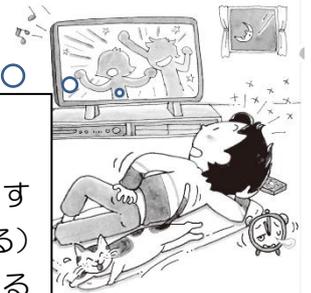
もうちょっとだけ  
たべよ～

これおいしいやめられない・・・おやつをダラダラと食べることは、むし歯になったり、体重がふえすぎたりすることになります。



もうちょっとだけ  
みよ～

テレビがおもしろくて、つい・・・メディアをコントロールする力（時間や決まりを守る）は、自分の心を強くする大切なことです。



ほけんいいんかいしどう  
保健委員会始動



わたしは、健康観察配りをがんばります。宜しくお願いします。



4月15日(木) 第一回目の委員会活動がありました。「自己紹介ゲーム」をしながら、交流を深めました。

「自己紹介ゲーム」: 今年がんばることを3枚のカードに書いて出会った人と挨拶して「私は〇〇です。こんなことをがんばります。」と言い、じゃんけんして勝った人がカードを渡します。早くカードがなくなってしまった人が勝ちというゲームです。

いちねんせい は  
一年生も歯みがき  
がんばっています。



給食の後、1年生の教室で歯みがきの歌に合わせて歯みがき指導をしています。1年生は、「大きく口を開けてー♪」と歌が流れるとみんな大きく開けて

いた口をさらに大きく開けるのがとてもかわいいです。」

けんこうもくひょう  
わたしの健康目標



4月13日(火) 身体測定の時に健康目標を書いてももらいました。これから1年間自分で決めた目標に向かってがんばってください。1年生は、50音が書けるようになってから書いてもらう予定です。

早寝  
10時までいねる