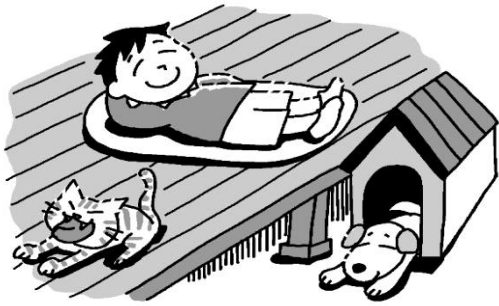
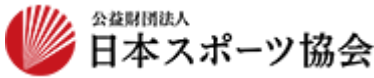


ほけんだより馬が

令和2年5月
海田南小学校 保健室



さわやかな季節になりました。昼間は暑くても、朝や夕方は涼しくなることもあるので、衣服で体温の調整をして、体調を崩さないようにしましょう。新型コロナウイルスにより、心や体に疲れが出ている人もいるかもしれません。引き続き3密「密閉・密集・密接」を避けましょう。他の人と十分な距離を取る（2m以上）、窓やドアを開けてこまめに換気する、多くの人が集まる場所を避けるなどで予防しましょう。



外でしっかり遊びたいけど、なかなか外で遊ぶことができませんね。我慢が続くと心にも体にもよくありません。お家でもできる運動遊びがあります。詳しくは、『日本スポーツ協会 子供の運動あそび応援サイト』をチェックしてみてください。いろんな遊びが載っています。

例えば・・・

*アクティブ・チャイルド・プログラム総合サイト



少人数でも行える運動遊びについて、イラストを使って分かりやすく紹介しています。

紙鉄砲

[作り方]

1. 谷折り線（Valley fold line）と山折り線（Mountain fold line）を折る。
2. 両側を谷折り線に沿って折る。
3. 両側を山折り線に沿って折る。
4. 両側を谷折り線に沿って折る。
5. 7まで反対側も同じく折る。
6. つけた折りすじで開く。
7. 角をつまんで振り下ろすと折り込んだ部分が引き出されてパーンと音がするよ!

周囲に注意して鳴らしてね!

*女性スポーツ促進キャンペーンオリジナルダンス「Like a Parade」

楽しさから自然と体が動き出す、オリジナルダンスを紹介しています。

『チョコちゃん』と一緒に踊ろう!!





マスクを作ってみよう！



* 用意するもの *

ハンカチ (布が大きめで、網目が細かいもの)
ヘアゴム (太目で長いもの)

* 作り方 *

- ①ハンカチを半分に折る。
- ②もう1回ハンカチを折る。
- ③さらにもう1回折る。(8分の1の幅)
- ④幅3等分の位置にヘアゴムを左右から通す。
- ⑤ヘアゴムが中に入るように折る。
- ⑥端と端がうまく重なり合うように間に入れこむ。
- ⑦できたら顔につけ、上と下の部分を引っ張り、鼻と顎を隠す。

* お願い *

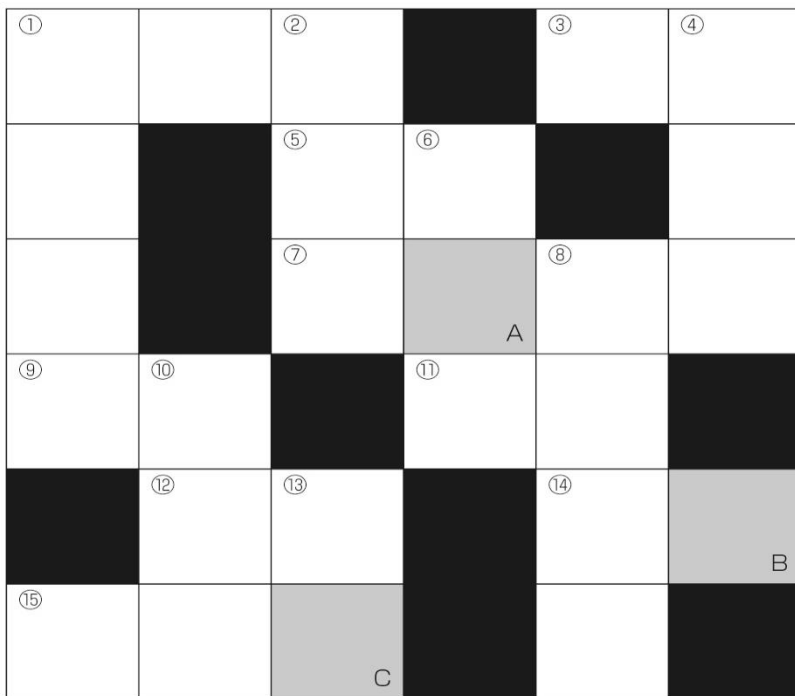
マスクの表面は、ウイルスがついている可能性があるので、触った後は必ず手を洗いましょう。また、マスクも1日1回は必ず洗いましょう。マスクの洗い方については、経済産業省 HP の『布製マスクの洗い方動画』を参考にしてください。

マスクの作り方は、文部科学省の HP、『子供の学び応援サイト』に動画で分かりやすく紹介していますので参考にしてください。



けんこうクロスワードパズル

パズルをとりて、A~Cに入る文字をみつけよう。



〈タテのカギ〉

- ① 野球の日本代表は、なにジャパン?
- ② 音だけで放送されるもの。
- ④ 大気の圧力のこと。
- ⑥ パンやめんは、これを粉にしたものから作ります。
- ⑧ 人と人がお互いにすきになること。
- ⑩ 和室にしいてある、い草という植物でできているもの。
- ⑬ チリン、チリンと鳴るもの。

〈ヨコのカギ〉

- ① 春に咲く日本人が好きな花。
- ③ 釣り糸についている目印。
- ⑤ 思いかけずに起こる良くないこと。
- ⑦ 洋風の玉子焼きのこと。
- ⑨ 木を平たく切ったもの。
- ⑪ メダル色は、金と〇〇と銅です。
- ⑫ 「ひく (マイナス)」の反対。
- ⑭ 黒くて小さい働きものの虫。
- ⑮ 土の中にいるニョロニョロした生きもの。

【答え】「Aり Bず Cむ」

〈タテ〉 ①さむらい ②らじお ④きあつ ⑥こむぎ
⑧れんあい ⑩たたみ ⑬すず

〈ヨコ〉 ①さくら ③うき ⑤じこ ⑦おむれつ
⑨いた ⑪ぎん ⑫たす ⑭あり ⑮みみず