

* ほけんだより * 5月 *

体調をくずしやすい季節です！
早く寝て、体調をととのえましょう！



NO. 3 2020年5月11日 御杖小学校保健室

新しい学年になって1ヶ月が過ぎましたが、4月20日より臨時休校となり、家庭学習の毎日がつづいています。みなさんは、元気に過ごしているでしょうか？「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」はできていますか？天気の良い日は外に出て、体を動かして体力づくりにも心がけて下さいね。5月に予定していました、内科検診、歯科検診、心電図検診(1年生のみ)は2学期に延期します。また、検尿未提出の人は学校再開後に実施しますので、対象の人に後日連絡いたします。

手作りマスクプレゼント！

家にあった布と、もらい物の日本てめくいで作りました。変な模様や文字が入っている物もありますが、ご容赦くださいませ・・・(勝村)

YouTubeの「hiro hiroさんの手作りマスク」を参考に、マスクを作りました。これから暑くなりますが、しばらくの間はマスクを着けて生活を続けることになると思います。使い捨てマスクでは足りなくなるかと思しますので、良かったら作ってみて下さいね。

《作り方》

- ①型紙を切る。(ほけんだより裏面)
- ②型紙にあわせて、布を切る。
- ③カーブの所を中表にして縫い合わせる。(表布、裏布)
※布はすべて端から7~10mmぐらいを縫う。
- ④縫った布をしっかりと広げ、表布と裏布の縫い目をぴったり合わせ、中表にしてせんたくばさみで止める。
- ⑤表の生地と裏の生地を中表にして縫い合わせる。
最後は5cm位あけておくこと！
- ⑥袋状に縫ったものをひっくり返す。
ものさしや棒でしっかりと広げる。
- ⑦マスクの上と下を端から1~2mmのところを縫う。
- ⑧ゴム通しの部分を縫う。
- ⑨ゴムを結んでできあがり！

※配付したマスクが小さかったり、大きかったり、具合が悪かったら保健室までご連絡下さい。調整します。



②



③



④



⑤



⑥



⑦



⑧



⑨



⑨



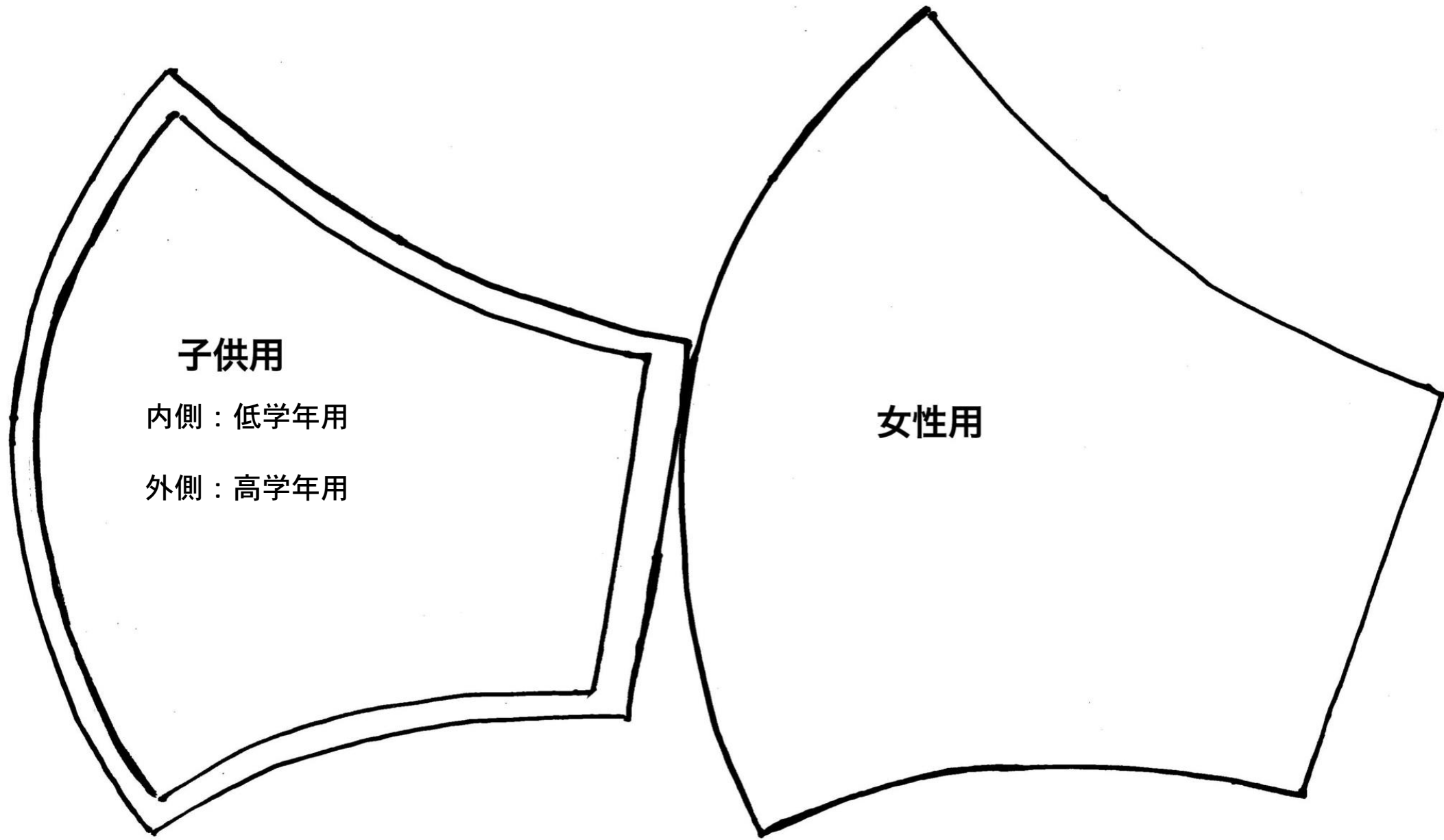
⑨



⑨



⑨



子供用

内側：低学年用

外側：高学年用

女性用