

# ほけんだより 4月

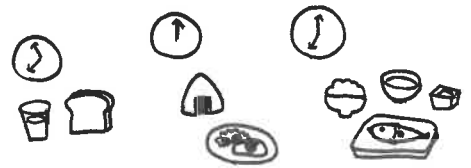
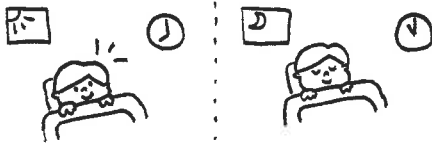
新型コロナウイルスの影響で、休校や外出自粛が続いています。  
いつもとちがう世の中の様子に、不安になったり、イライラしたり、体調も  
優れなくなったりしますね。そんな時は...

**規則正しい生活** をすることが大切です!!

☆ 毎日同じ時間に起きて、  
同じ時間に寝る

☆ 起きたら朝日をあびる

☆ 決まった時間に  
食事をする



LINE で相談ができます。

不安なこと、心配なこと、助けてほしいことを、  
大阪府の教育センターに相談できます。

⚠️ 相談できる日時  
・ 毎週月曜日

・ 4/24(金), 4/28(火) ~ 5/1(金), 5/5(火) ~ 5/7(木)  
の 17時 ~ 21時

⚠️ 24時間対応の電話相談 : 0120-0-78310

QRコードから  
友だち登録が  
「すこやか教育相談大阪」  
と検索してください。



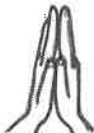
## 手洗いのコツ

① 水で手をぬらし  
石けんをつける

② 手のひらを  
あろう

③ 手の甲を  
あろう

④ 指のあいだを  
あろう



⑤ つめを立てて  
指先をあろう

⑥ 親指を  
あろう

⑦ 手首を  
あろう

⑧ 水であらい流して、  
きれいなタオルや  
ペーパーでふく

