

ほけんだより



平成31年4月26日

第5号 保健室

たの 楽しむにしていた かんげいえんそく 歓迎遠足が お 終わり、 なが 長い なが 長い とうかかん 10日間のゴールデンウィークが はじ 始まります。 きおん 気温も あ どんどん あ 上がってきて、 そと 外で げんき 元気に あそ 遊ぶと あせ じんわり汗を あせ かくよ う うになって ま きました。 がつ 5月 にち 19日には うんどうかい 運動会が ま 待っています。 やす 休みの あいた 間も からだ 体を うご 動かし、 やす 休み あ 明けも げんき 元気 がっこう いっぱいで き 学校に き 来て き ください ね ね。

そろそろ気をつけたい3つのこと

ふく 服で ちょうせつ 調節しよう

あさ 朝と よる 夜の きおん 気温の へんか 変化が おお 大きいです。 ふく 服で じょうず 上手に、 あつ 暑さ・ さむ 寒さを ちょうせつ 調節 しま しましょう。



すいぶん 水分をとろう

じつ 実は、「ねっちゅうしょう 熱中症」の きけん 危険は はじ そろそろ はじ 始まります。「のど のどが かわいた かわいた」と おも 思う まえ 前に、 すいぶん こまめに すいぶん 水分を とり とり ま しょう。

ぼうしをかぶろう

じょじょ 徐々に ひざ 日射しが きつ ぎつ な なって ま きます。 そと 外で あそ 遊ぶ とき 時は、 ぼうし ぼうしを わす 忘れ ず ずに！



つめてなんのためにあるの？

きょう 今日、つめが伸びていたから「切りなさい」って怒られちゃった。どうしてつめなんてあるんだろう？

●もしつめがなかったら？

ゆびさき 指先には骨が通っていないので、つめがなかったらふにゃふにゃでものを摘まむのも一苦労。また、すぐに指先にケガをしてしまいます。



●大事な役割を持つつめですが…

の伸びすぎると折れたりはがれたりして痛い思いをします。また、すきまに汚れやバイキンが溜まり病気の原因になることも。

てのひら側から見えないくらいの長さを目安に、こまめに切りましょう。



せいけつ 清潔

に
できているかな？

シルエットファイブ

みんなに足りない清潔アイテムは何か？
シルエットから推理しよう！

シルエット



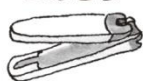
清潔アイテム

ハンカチとティッシュ



ハンカチは毎日とりかえてね

つめきり



手のひら側から見えたら切ろう

歯ブラシと歯みがき粉



ねる前は念入りに

下着



汗をすう素材を選ぼう

手洗いせっけん



水洗いじゃダメ！