

いわにし元気通信

岩西小学校
保健室
R5. 5. 16

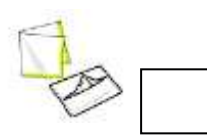
5月も半ばに入り、暖かい日が増え、日中は過ごしやすいですが、一日の気温差が大きく、心や体に疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。積極的に外で遊び、規則正しい生活をして、健康な体づくりをしましょう。

5月の保健目標

身のまわりを清潔にしよう

あなたはいくつ
〇がつけられるかな？
チェックしてみよう！

いつもハンカチとティッシュを持っている



ツメは短く切っている



食事の後は歯みがきをしている



お風呂に毎日入っている



外から戻ったら、手洗いをしている



前髪は目に入らないようにしている



耳のそうじも忘れずにやっている



清潔な下着をつけている



運動会前の健康チェック



くつは足に合っているかな？

つめはみじかいかな？



ツメを
きりましょう



ごはんをしっかり食べているかな？

しっかりねむれているかな？



はやね



水分補給をしっかりと、熱中症に注意しましょう。のどがかわいてしまう前にとるのがポイントです



汗をかいてそのままにしておくと、体が冷え、体調を崩す原因になります。
汗拭きタオルを準備して汗のしまつをしっかりとしましょう。

