

おうちのひとといっしょによもう



2021年5月No.2
神原小学校保健室(屋富祖)

5がつのほけんもくひょう
☆ **体**や**身**の**回**りを
きれいにしよう

連休はたのしくすごせましたか？梅雨入りして、ちょっとむしあつくなったり、はだざむくなったりします。熱中症にならないように、ちょこちょこ水分補給をしたり、肌には風がはいるすずしい服をえらびましょう。

まだまだマスク生活がつづきますね。あつてくるしいときは、ひととはなれてから、はずして深呼吸、のエチケットまもりましょうね。

梅雨にきをつける せいけつはコシ

はじめする梅雨。いろんな菌がふえやすいです。かぜ、食中毒、においやあせもの原因にもなります。せいけつな生活は、意外と簡単！かぞくみんなで行っていきましょう！



① **せっけん**で**て**を**あら**い
外から帰ったとき、食べる前など



② **まい**に**ち**を**お**ふろにはいる
ときどき家の人にみてもらおう



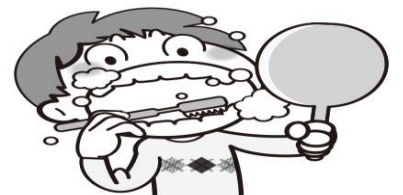
③ **つめ**はみじかく切る
手のひらから見えない長さ



④ **まえがみ**はみじかく
目にかかると結膜炎や視力低下
のげんいんにもなりますよ



⑤ **はんかち**・ティッシュ
きれいに洗った手は
きれいなハンカチでふこう



⑥ **たべたあとの**は**みが**き
学校ではまだできません
家でしっかりみがいてね

おうちのかたへのほけんだより

☆電子タバコなど、さまざまなタバコが出ています。どれも

いろいろな害があります。特に子どもや胎児には悪い影響がでることがわかっています。お子様をタバコのけむりからとざけてくださいね。



☆いよいよ31日は遠足です！じめじめ暑くなりそうです。

愛情たっぷりのお弁当おねがいします＆体調をととのえてあげてください。



生活リズムをととのえましょう！

その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？

もうちょっとだけ...



朝 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていませんか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も、10分早く起きることから始めてみましょう。

あとちょっとだけ...



ゲ ゲームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

もうちょっとだけ...



お やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。

あとちょっとだけ...



睡 睡眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。

急に暑くなった日は
要注意！！

5月は、熱中症がではじめます



ぼうし・すいとうもった？

すずしいふくえらんでる？

ねぶそくに
なっていない？

きぶんのわるそうな
友達がいたら すぐ
先生にしらせよう！

