

5月のほけんだより



5がつのほけんもくひょう
☆からだ・みのまわりを
きれいにしよう

連休はたのしくすごせましたか？沖縄は梅雨入りして、むしあつくなったり、はだぎむくなったりします。熱中症にならないように、ちょこちょこと水分補給、肌に風がはいるすずしい服、はおりもので調節しましょう。県内の感染者数が増えていて、まだマスク生活がつづきますね。あつてくるしいときは、人とはなれてから、はずして深呼吸。じょうずに感染対策していきましょう。

ミッション “せいけつ” をコンプリートせよ！

てあらいがじょうずになってきましたね。『せいけつ』は、「マナー」でもあり、かぜ・食中毒・においやあせもなどの「予防」でもあります。

今日はミッション『**からだやまわりをきれいにすること**』やってみましょう！



- ① **せっけん**で**てあらい** ②まいにち**ちおふう**にはいる ③**つめ**はみじかく切る
- 外から帰ったとき、食べる前など ときどき家の人にみてもらおう よごれがたまる、ケガのもと



- ④**まえがみ**はみじかく ⑤**はんかち**・ティッシュ ⑥たべたあとの**はみがき**
- 目にかかると結膜炎や視力低下 きれいに洗った手は 学校ではまだできません
- のげんいん！ きれいなハンカチでふこう いえ 家でしっかりみがいてね



☆身体測定時に“アタマジラミ卵”チェックを行っています。もうすぐ水泳学習がはじまります。この時期一斉に、ご家庭でもお子様の“頭髪チェック”おねがいします！

急に暑くなった日は熱中症が ではじめます



ぼうし・すいとう・あせふきタオルもった？

すずしいぶくえらんでる？

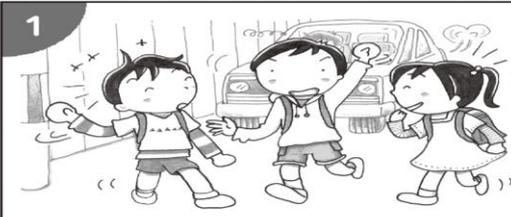
ねぶそくになってない？GW おわったよ～



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！

新しいクラスや毎日の生活に少し慣れてきた頃です。こんな人はいませんか？

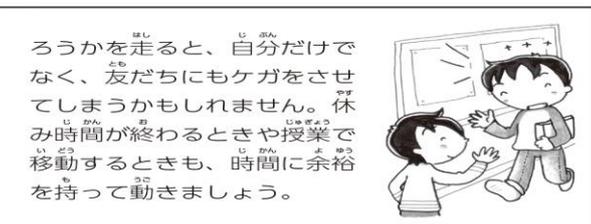
慣れてきた頃 注意報 発令中！



車は急に止まれません。ほかの人の迷惑になっているかもしれません。楽しい登下校中も、しっかりまわりを確認しながら歩きましょう。



ろうかを走ると、自分だけでなく、友達にもケガをさせてしまうかもしれません。休み時間が終わるときや授業で移動するときも、時間に余裕を持って動きましょう。



仲のいい友達でも、言われて傷つく言葉があります。嫌な思いをさせたときは、素直に「ごめんなさい」と言いましょう。



おうちのかたへのほけん日より

☆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。たばこのけむりやにおいは、特にこ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遠ざけてくださいね。

☆入学・進級で『がんばるぞ』の新しい気持ちから 1 か月。『こころのつかれ』が出やすい時期です。まずは早くたっぷり寝かせて、**こころとからだを休ませて**あげてください。そして**ゆっくり話をきいて**あげてくださいね。学校では保健室や相談室でも話をうかがいます。