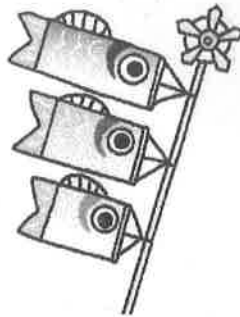


ほけんだより

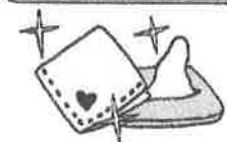
平成30年5月9日(水)
那覇市立小緑小学校保健室
比嘉由美子

新緑の若葉が、目にまぶしい季節です。どんどん緑を深めていく校庭の木々に、若々しいパワーを感じます。新しい環境の中でがんばっているみなさんと、同じパワーです。一方でちょっとお疲れ気味の人もあるようです。ゆったりとお風呂に入ったり、睡眠を十分にとったりして、こころと体をリフレッシュさせて下さいね!



今月の保健目標は、「からだや身のまわりを清潔にしよう」です。自分自身でチェックしてみましょう。からだを清潔にすることは病気やケガの予防だけでなく、気持ちも爽やかになり心も元気になるますね!

ハンカチとティッシュ



いつも持ち歩くようにね。とくにハンカチは毎日きれいなものを。

つめ



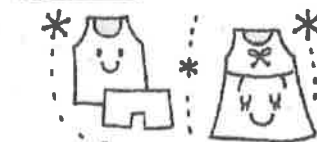
のびすぎているかな? 1週間に1回はつめのチェックを。

手洗い



外から戻ったとき、トイレの後、食事の前には忘れずに。

下着



毎日とりかえよう。汚れた下着は、汗をぬい取る力が減るよ。

お風呂



1日の汚れを落とし、からだも心もすっきりさせよう。

歯みがき



歯磨きの歯みがきを怠ると、とくにむし歯になりやすいよ。

うがい



外から戻ったら、手洗いとセットでやろう。



5月に入りクーラーを稼働させています。学校は一斉管理になっているため温度調整が難しいので羽織る物を準備しておくことをお勧めします。

手を洗ったあとは…?

清潔に過ごすために、手洗いは欠かせません。おやおや、でもみんなには、手を洗ったあとに使う〇〇〇〇がないみたい…!?

Ａ君

手を洗ったあとは、いつも服でふいてるよ!

ぬれた手で髪型を整えるよ。手も乾くし一石二鳥なの



昨日使ったけど、今日も同じもので大丈夫だよ!

Ｂ君

みんなに足りないモノ…それは「ハンカチ」。服や髪、洗っていないハンカチには雑菌がいて、せっかく洗った手が台無しです。手洗いと同じくらい、ハンカチも大切! 覚えておいてください。



梅雨はこんなところに注意!

ケガや事故 雨にぬれたろう下や階段は滑りやすいです。また、カサをさしているとまわりが見えにくいので注意。



気温の差 梅雨は、蒸し暑かったり、肌寒かったりと不安定な気候が続きます。汗をかいたら着替えて、寒いときは上着を羽織って上手に体温調節を。



食中毒 食中毒の原因となる細菌は、室温(約20℃)で活発になり数が増えます。食べる前には必ず手洗いをし、食べ物を長時間室温で放置しないようにしましょう。



梅雨に入りました

保護者の皆さまへ 天気によって気温が上下しやすく、また朝夕と昼間の気温差が大きく体調を崩しやすい時期です。

朝のお忙しい時間だと思いますが、登校前にお子さんの健康観察をお願いします。

6月6日(水)・7日(木)に内科検診があります。健康調査票を使用しますので、提出がまだの方は学級担任へ提出をお願いします。またお子様の心身の健康面で相談したいことがありましたら、保健室または学級担任までご連絡下さい。

