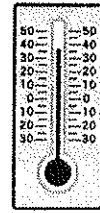


ほけんだより5月

2015 年 5 月 14 日
上間小学校
保健室

新しいクラスになって1月たち、緊張もとけて疲れもでてくる時期です。体調をくずさないよう、規則正しい生活を心がけていきましょう。また、梅雨をむかえ蒸し暑い日があります。汗をかくので、着替えを持つか、ハンカチを持つようにしてください。

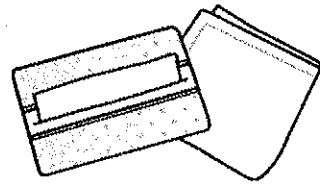


5月の保健目標

体や身のまわりを清潔にしよう

体や身のまわりを清潔にすることは、毎日を気持ちよく過ごすためにも大切なことです。病気を予防することにもつながります。

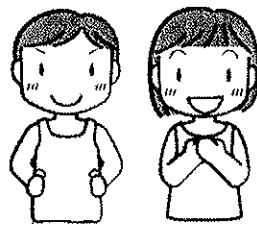
ハンカチとティッシュを持つ



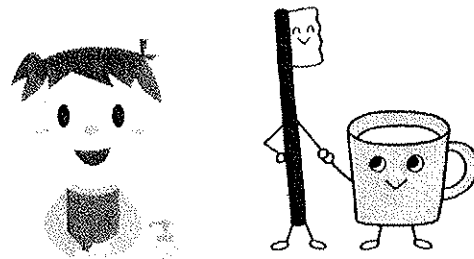
お風呂に入る



きれいな下着を着る

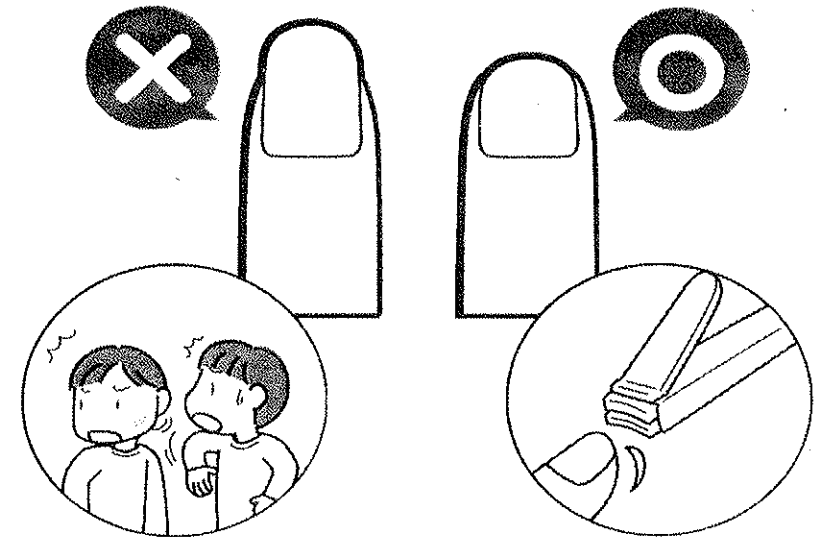


てあらい・はみがきをする



爪は伸びていませんか？

爪の間にゴミが入ると、取りにくく不衛生です。爪が欠けたり、友だちを傷つけたりするなど、けがの原因にもなります。



☆☆☆☆ 保護者の方へ ☆☆☆☆

運動会練習が始まり、気分が悪いといって保健室へくるお子さんが増えています。ご家庭では、生活リズムをくずさないようにし、休日などはしっかり外遊びをさせて、暑さにも少しずつなれさせましょう。

