



ほけんだより



大内西小学校
保健室
R4.5.9

がつ ほけんもくひょう
5月の保健目標

み まわ せいけつ
身の回りを清潔にしよう

身だしなみをととのえることは、病氣になりにくい健康なからだづくりにつながります。

また、じぶんもみんなも気持ちよく生活することにつながります。5月の保健目標を達成

して、みなさんも病氣になりにくいからだを手に入れましょう！

～身だしなみチェック～

ぜんぶ
全部できているかチェックしてみましょう！



ハンカチ・ティッシュ
いつも持ち歩こう！
(ハンカチはあたらしいもの
に交換しましょう。)

肌着(下着)

毎日、きれいなものに
とにかえましょう！



つめきり
のびていないか、
ときどきチェックしよう！
手だけでなく、足もチェックです。



手洗い・うがい
外から帰ったときやトイレに
行ったときには必ず手を洗
いましょう。

歯みがき

一日、三回磨きましょう！

ごはんの後だけでなく、おやつ
の後にもみがけたらばっちり！



お風呂

一日、がんばってかいたあせや
体についてしまったほこりなどの
汚れを落としましょう！
お風呂には、リラックスの効果も
あります。



きゅう あつ き 急な暑さに気をつけよう！

すこし きあんな あ さむさ
少しずつ気温が上がってきました。寒さがなくなり、すごしやすくなったように感じます。

いっぽう あさばん にちゅう かんたんさ たいおんちようせつ きせつ
一方で、朝晩と日中の寒暖差があり、体温調節がむずかしい季節になりました。かぜを

ひかないように、また熱中症にならないように以下のことに気をつけましょう！

すいぶんほきゅう ○水分補給をいっぱいする

すいどう
水筒をもってきましょう。
きあんな たか
気温が高いときは
あせ
汗をかいていなくても
すいぶん
水分をとみましょう！



たいおんちようせい ○体温調整しやすいように服装の工夫を

たいいくぎ ながそで なが
体育着の長袖・長ズボンを持
ってくるようにしましょう！
また、ボタンやファスナーのつ
いている服はめぎきしやすい
です。



○暑いときには人のいない ところでマスクをはずす

暑いときには無理を
しないでください！



しんがっき はじ つき 新学期が始まってひと月たちました！

1ねんせい にゅうがく
1年生は入学してから、2～6ねんせい しんきゅう
2～6年生は進級してからだいたいひと月がたちました。

あたら せいけつ すこ
新しい生活に少しずつなれて、バタバタしていた感じが落ち着いてきましたね。

ひと月、がんばりすぎて体がだるくなってしまうことや気分は落ちこんでいませんか？

お休みには、好きなことをする、すいみんをしっかり取るなどして心も体も休めましょう！

また、がっこう せいけつ なか こま
また、学校の生活の中で困ったことがあったときにはせんせい にいってください！

