



みねだいしょうがっこう

WE ♥ 峰台!
WE ARE MINEDAI

みのまわりのせいけつについて

あなたはどっち? せいけつチェック!

ハンカチ・ティッシュ



手を洗ったあとは、ハンカチでふくよ

ハンカチがないから服でふいているよ

※毎日せいけつなハンカチ・ティッシュを持ち歩こう。

歯みがき



歯みがきはするけどすぐおわり!

みがく順番を決めてしっかりみがくよ

※ていねいにみがかないと、みがきのこしがあるよ。

かみの毛



さっと洗っているよちょっとかゆい

しっかりあわだててあらっているよ!

※お風呂でしっかり洗わないと、かゆみやにおいがするよ。

下着と肌着



毎日きれいな下着と肌着を着ているよ

肌着は着ないよ汗で体が冷える~

※すはだにTシャツ、ブラウスだけでは汗がとれないよ。

ほけんだより 5月

新学期が始まって、1ヶ月経ちました。新しい生活にも慣れてきましたか? 連休も終わり、いよいよ運動会が近づいてきましたね。汗をかく活動も多くなり、体がよごれやすくなります。元気に運動会に出られるように、汗の始末や、熱中症対策をしましょう。毎日の生活の中で、自分の身の回りをきれいにすることを心がけましょう。

汗をかいて熱中症対策をしましょう

私たちの体は、汗をかいて体温を調節しています。寒い冬も汗をかいていますが、夏ほどたくさんはかきませんよね。4月は過ごしやすい気温でしたが、5月になると急に日差しも強くなり、暑くなります。そうすると、体は汗をかく準備ができていないため、体温調節のための汗がしっかりかけず、熱中症になる可能性があります。

「たくさん運動して汗をかくこと」「汗をかいていなくても水分補給をすること」が熱中症対策のカギになります。

5月の保健行事

1	金	1・4年	心電図検査	体操服で実施します。
14	木	未提出者 2次対象者	尿検査	対象者には前日までに連絡をします。
21	木	2・3年・7組	内科検診	体操服で実施します。
26	火	対象者	尿検査	対象者には前日までに連絡をします。
27	水	1・6年・7組	歯科検診	朝食後の歯みがきを忘れないようにしましょう。
29	金	2年	聴力検査	小さい音を聞く検査です。会場では静かに待ちます。