

元気いっぱいつぼいっこ

つぼいしょうがっこう
坪井小学校
ほけんしつ
保健室
No.2

5月の保健目標

身の回りの衛生に気をつけよう

みなさん、ハンカチ・ティッシュは忘れずに持ってきていますか？つめは短く切っており
ますか？毎日自分の身の回りをきれいにし、清潔でさわやかな1日をすごしましょう。

新しい環境になって1ヶ月経ちましたが、そろそろ慣れてきましたか？がんばりすぎて少し疲れてしまった人も、ゴールデンウィークで少し休めたでしょうか？じょうずにリフレッシュして、5月も元気に過ごしましょう。



「清潔のポイント」

きちんとできているかチェックしてみましょう！



手を洗おう



つめを切ろう



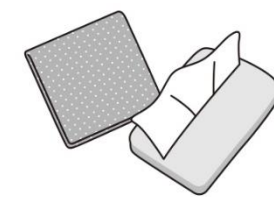
歯みがきをしよう



お風呂に入ろう



下着を着よう



ハンカチ・ティッシュを持とう

慣れてきた頃

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？

注意報 発令中!

1 **事故に注意!**

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ね。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。

2 **ケガに注意!**

ろうかを走ると、自分だけでなく、友だち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。

3 **言葉づかいに注意!**

仲のいい友だちでも、言われて傷つく言葉があります。嫌な思いをさせてしまったときは、素直に「ごめんなさい」と言しましょう。

汗のしまつと水分補給をしよう!

日中は暑く、汗をかく季節になってきました。遊んだ後や体育の後のみんなの顔を見ると、真っ赤で汗をたくさんかいています。汗をそのままにしておくと、汗で体が冷えたり、水分不足で体調をくずしてしまったりします。

汗をかいた後は、タオルやハンカチなどで汗をきちんとふきとり、水分をとるようにしましょう。手をふくタオルとは別に、汗拭き用の清潔なタオルを持っていると安心です。また、水筒も忘れずに持ってきてましょう。

水筒

汗ふきタオル