

# ほけん もくひょう

# 5月

令和3年5月12日 白山市立北陽小学校 保健室

新学年になって1ヶ月。そろそろお疲れ気味の人もいるかもしれませんね。  
 「ちょっとだけ」と思って続いていることが、体調を崩す原因になっている  
 場合もあるので、生活リズムをもう一度見直してみましょう。



## 5月の保健目標



からだ

## 体をきれいにしよう

### できているかな？ 清潔な生活

- ハンカチ ティッシュ
- つめ
- はみがき
- おふろ
- 手洗い

まいにち 毎日もってきている

みじか 短く切ってある

いえ しょくご 家で食後にみがいている

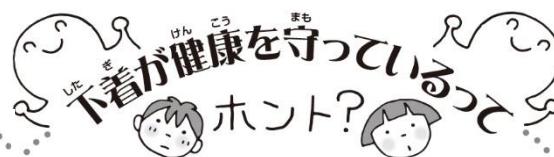
まいにちはい からだ あら 每日入って体をきれいに洗っている

あそ しょくじ まえ あと せつ て あら 遊んだあと、食事の前、トイレの後など、石けんでこまめに手を洗っている

からだ せいけつ たも 体を清潔に保つことは  
 ひょうき 病気やけがの予防につながります

よぼう

よぼう



シャツやブラウスの下に下着を着ていますか？「別に着なくても一緒に」という人！実は下着にはこんな大切な役目があるのです。

### 肌の“きれい”をキープ



からだ まいにち あせ 体からは毎日、汗やあ  
 ぶらなどの汚れが出てい  
 ます。下着はそれらを吸  
 い取って、肌の清潔を保  
 ってくれています。

### 暑い！ 寒い！ を過ごしやすく

あつ あせ はだ 暑いときは汗を吸って肌をサラサラ  
 に。反対に寒いときは、  
 からだ ねつ に 体の熱を逃がさないよう  
 にキープ。暑い日も寒い  
 ひ したぎ 日も下着のおかげで快適  
 かいとき にいられるのですね。





# その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？

もうちょっとだけ…



あとちょっとだけ…



**寝** 眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。

**出** 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていますか？  
朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

もうちょっとだけ…



**お** やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。

あとちょっとだけ…



**ゲ** ームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまふことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

新型コロナウィルス 石川緊急事態宣言 発令中

じぶんのため みんなのために  
手あらいマスクをしよう



ソーシャルディスタンス

