

ほけんだより 5月

令和3年5月12日 白山市立北陽小学校 保健室

しんがくねん げつ
新学年になって1ヵ月。そろそろお疲れ気味の人かもしれませんね。

「ちょっとだけ」と思って続けていることが、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



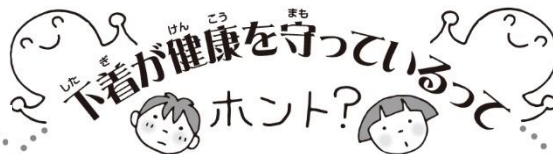
からだ

体をきれいにしよう

できているかな? 清潔な生活

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ハンカチ
ティッシュ | まいにち
毎日もってきている |
| <input type="checkbox"/> つめ | みじか
短く切っている |
| <input type="checkbox"/> はみがき | いえ しょくご
家で食後にみがいている |
| <input type="checkbox"/> おふろ | まいにちはい からだ
毎日入って体をきれいに洗っている |
| <input type="checkbox"/> てあら
手洗い | あそ しょくじ まえ
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 たち
体を清潔に保つことは
びょうき やけがの 予防につながります



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でしょ」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
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るのです。

暑い! 寒い! を過ごしやすい

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、体の熱を逃がさないようにキープ。暑い日も寒い日も下着のおかげで快適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…



睡 睡眠不足は、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ないですか？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」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

新型コロナウイルス 石川緊急事態宣言 発令中

じぶんのため みんなのために
手洗いマスクをしよう



ソーシャルディスタンス

