ほけんだより5月

白山市立北陽小学校保健室　令和元年5月

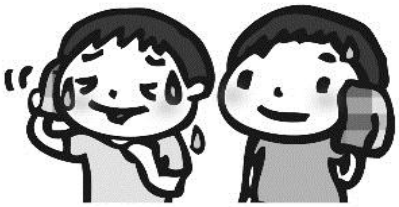
新しいクラスになって1ヶ月がすぎました。新しい友だちができたり、担任の先生がかわったり、新しい教科がふえたり。他にもたくさん新しいものと出会いがあったと思います。ワクワク、楽しい反面、「疲れたなー」と感じることもあるかもしれません。ゆっくり休むことも大切ですね。

5月の保健目標

体をきれいに、身のまわりをととのえよう

つかっていますか？きれいなタオル・ハンカチ

手をあらったあと　あせをかいたとき　けがをして血が出たときに


つめってなんのためにあるの？

今日、つめが伸びていたから「切りなさい」って怒られちゃった。どうしてつめなんてあるんだろう？

●もしつめがなかったら？

指先には骨が通っていないので、つめがなかったらふにゃふにゃでものを摘まむのも一苦労。また、すぐに指先にケガをしてしまいます。



●大事な役割を持つつめですが…

伸びすぎると折れたりはがれたりして痛い思いをします。また、すきまに汚れやバイキンが溜まり病気の原因になることも。

てのひら側から見えないくらいの長さを目安に、こまめに切りましょう。



清潔にできているかな？ シルエットクイズ

みんなに足りない
清潔アイテムは何かな？
シルエットから推理しよう！

シルエット

外から帰ったら、
必ずしよう



のびてきたら切ろう



運動してたくさん
汗をかいたら、
これを新しいものにかえよう



いつもポケットに
入れておこう！

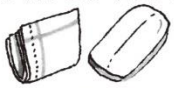


ごはんを食べた後には、
忘れずに



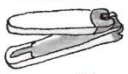
清潔アイテム

ハンカチとティッシュ



ハンカチは
毎日とりかえてね

つめきり



手のひら側から
見えたら切ろう

歯ブラシと歯みがき粉



ねる前は念入りに

下着



汗をすう素材を選ぼう

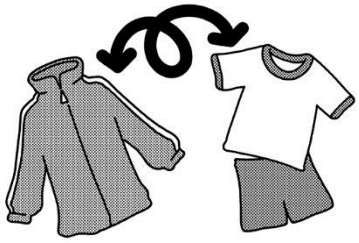
手洗いせっけん



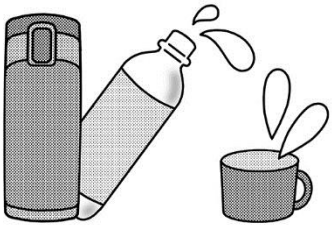
水洗いだけじゃダメ！

急な暑さにご用心

調節しやすい衣服をチョイス



かわくまえに水分を補給



日ざしをよける

