



今日の保健目標

からだ み まわ

体や身の回りをきれいにしよう

みなさんはどのように手洗いをしていますか？ 感染症から自分、友達、家族を守るために、一人一人が正しい手洗いを身に付けましょう！

～正しい手洗い～



①手のひらをあわせてスリスリ！
まずはいちばん
広いところから
しっかり洗いま
しょう！



②両手を重ねてスリ
スリ！忘れがちな
手の甲もきちんと
洗いましょう！



③指と指を組んでゴ
シゴシ洗いにくい
指の間もしっかり
洗いましょう！



④爪をたててゴシゴ
シ！つめの中に
隠れたバイキンを
追い出そう！



⑤親指をにぎって、
付け根からグリグ
リ！



⑥手首をにぎってグ
リグリ！お勉強す
る時、机に
当たる手首は意外
に汚れているよ！

5月は、「いじめゼロ強調月間」です。

がっ か すい うんどうかい ❖5月24日(水)は運動会です❖

～練習中・当日にけがをしないために～



1 き そくただ せいかつ こころ 規則正しい生活を心がけよう

睡眠不足や朝食抜きがあると注意力が低下して、けがや体調不良を起こしやすくなります。

早寝早起きを心がけ、朝食は必ず食べましょう。

2 てあし 手足のつめをチェックしよう

つめが伸びていると、ちょっとした拍子につめが折れたりはがれたりしてしまうことがあります。

練習中に友達を傷つけないためにも、のびたつめは必ず切りましょう。

3 あせ 汗のしまつをしっかりと ～汗ふきタオルを忘れずに～

汗をかいたままにすると不潔だけでなく、体が冷えておなかをこわす、かぜをひくなどの原因

となることがあります。毎日きれいなタオルを持ってきて、汗をふきとりましょう。また、汗をかい

た後は、水分をとりましょう。

がっ おこな けん こう しん だん 5月に行われる健康診断について

にようけんさ 尿検査

いちじけんさ : 5月12日(金)・・・全学年

いちじみかいしゅうしゃ : 5月31日(水)・・・全学年

ない かけんしん 内科検診

5月15日(月)・・・2・4年生

5月29日(月)・・・1・6年生

じ び かけんしん 耳鼻科検診

5月30日(火)・・・全学年

しんぞうけんしん 心臓検診

5月19日(金)・・・1・4年生