



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手のひらを合わせてスリスリ！
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！
勉強する時、机に当たる手首は意外に汚れているよ！

がっ にち すい うんどうかい ❖5月29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

おうちの人と一緒に読みましょう。

月日	時 間	項 目	学 年
5/10 (金)		尿検査 (一次)	全校生
5/13 (月)	9:00～	内科検診	1.4年
5/17 (金)	8:45～	心臓検診	1.4年
5/20 (月)	9:00～	内科検診	2.5年
5/27 (月)	9:00～	内科検診	3.6年
5/28 (火)		尿検査 (一次未提出者)	全校生

内科検診時の服装について・・・

男子：上半身裸

女子：体育着1枚を着た状態

(ブラジャーは身に着けてよい)

診察の直前に、保健室でこの状態になります。
プライバシーに配慮し、裸の姿は他の児童に見えないようにしますが、気になる点や疑問点等があれば、事前にご相談ください。
心臓、肺、皮膚、運動器の状態、栄養状態等を正確に診ていただくために、ご協力をお願いいたします。

