



つばめ



御幸が原小学校 児童用

令和5年5月発行

ほけんだより



新学期が始まってから1か月がたちました。「5月病」という言葉もあるように、新しい環境の中で過ごしてきたこの時期は、自分でも気づかないうちに疲れがたまってくる時期でもあります。体調が悪い時には無理をせずに、夜は早めに寝て、疲れをとりましょう。

がつ ほけんもくひょう

5月の保健目標



み せいけつ
身のまわりを清潔にしよう



5月になり気温の高い日が増えてきました。これから夏に向けてますます暑くなり汗をかくことが多くなります。身のまわりを清潔にして、気持ちよく生活しましょう。

ハンカチとティッシュを持ち歩きましょう。

ハンカチで汗を拭いたり、ティッシュで鼻をかんだりといつでも使えるように身に付けておきましょう。



まいにち ふろ はい からだ よご お
毎日お風呂に入って 体の汚れを落としましょう。

わたし し 知らない間に汗をかいています。また、目には見えない汚れが体についています。お風呂に入ること、体を清潔にしたり、その日の疲れをとったりすることができます。

しゅう かい き
週に1回つめを切りましょう

伸びたつめの中には汚れがたまりやすくなります。また、つめが伸びていると指先がぶつかってけがをしたり、友達に当たってけがをさせたりする原因にもなります。

