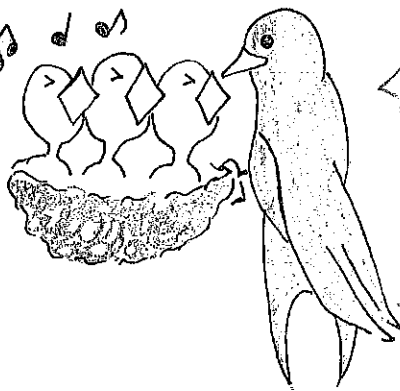


ほけんだより

宇都宮市立雀宮東小学校 保健室
令和7年5月



はる ^{はる} 春の風は ^{かぜ} 気持ちいいよ〜

からだ ^{からだ} と心の ^{こころ}

つかれがたまるさせつだね〜

そと ^{そと} 外の空気をすって ^{きん} 気分をきかしてみよう

すきな ^{すきな} おんがくを ^{おんがく} きいたリ〜

しんこきゅう ^{しんこきゅう} しだリ〜

み ^み 見えないところまで
「キレイ」を
めざそう!

せいけつ

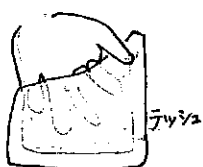
11

きもちのいいまいにち

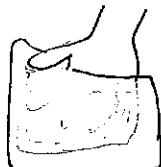
ポケット

には

せうかくきれいに手をあらっても、^{ふく} 服や
きたないハンカチでふいたら、またバイ菌
がくっついちゃう! ^{まいにち} 毎日とりかえよう。



ティッシュ



ハンカチ

服の下

には

「せいけつ」でいるためには、目に見える服だけ
でなく、中に着る
毎日とりかえよう!
肌があれて
服の下まで



下着やくつ下も
汗をかき季節、
しまわないよう
きれいにね

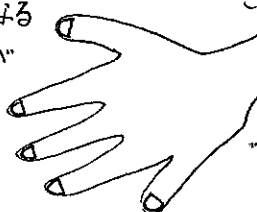
両手

つめの白い部分

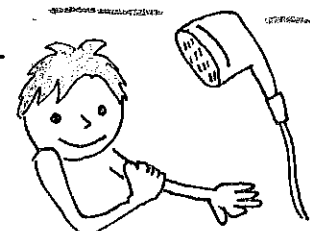
つめの角

まよこ ^{まよこ} 真横から見た時に、
ゆびさき ^{ゆびさき} 指先とつめの長さか
おな ^{おな} 同じになる
くらいか
ベスト!

じぶん ^{じぶん} 自分や友だちの肌 ^{はだ}
をきずつけてしまう
こともあります。
かど ^{かど} 角は少し
おろ ^{おろ} るく切りましょう



おうち



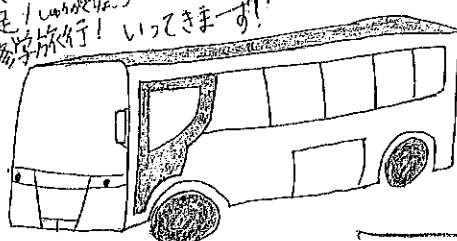
おふろ、^き 気持ちよく ^{たの} 楽しめて
いますか?

あせのたまりやすいところ

(わきの下) (ひじ・ひざの内側) (みみ ^{みみ} 耳のうしろ)
(おしりの下) (足の指の間)

乗りものよい! これでかいけつ!

かんそく ^{かんそく} 遠足/しりとり
修学旅行! いってきまーす!



の ^の 前 ^{まえ} にできること]

- ◎ しっかりねる
- ◎ 不安にならず ^{ふかい} 今度は大丈夫! ^{だいじょうぶ} と思いきい
- ◎ よい止めの ^{ふん} 車をのむ (バスにのる30分前くらい)

オシャレよりも、^が 動きやすさで ^が 服をえらばう

◎ ゆったりとした服をえらぶ