



ほけんだより 5月号



中央小 保健室 R5. 5

新学期が始まって、約1か月。新しい環境にも少しずつ慣れてきたのではないのでしょうか。しかし、心身の疲れが出るころでもあります。さわやかなこの季節を健康で安全に過ごしましょう。

5月の保健目標
じぶんの体や身のまわいを
きれいにしよう

ザウルスキッズのやくそく

これから汗をかく季節になります。汗ふき用と、手洗い用の、タオルやハンカチを2枚くらい、持っているといいでしょう。

熱中症にならないために



こまめに水分をとみましょう。 	かならず帽子をかぶり、直射日光をさけましょう。 
毎日、すいみんや栄養をたっぷりとり、体力をつけておきましょう。 	炎天下や高温、風通しの悪いところに、長い間いないようにしましょう。 

正しい手洗いと うがいのしかた

手洗いは30秒

つめは短く切っていますか？ ハンカチは自分のポケットにいつも入れておきましょう。手は、せいけつなハンカチやタオルでよくふきとって、かわかしましょう。

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのばすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。



プクプクうがいで
くち口をあらって、
よごれを
とりのぞきます。



がらがらうが
いで、のど
のおくのばい
きんをとりの
ぞきます。



しずかにゆっく
り、水をはきだ
しましょう。い
きおいよくは、
だめです。