

のびやか

北浦小学校 保健室発行

平成29年5月9日

No. 3

5月の保健目標「身の回りを清潔にしましょう」



5月は「青葉・若葉・風薫る…」など、清々しいイメージの言葉で表されるように、1年のうちでも過ごしやすい時期です。新緑のパワーをもらって、今月も頑張りましょう。

5月20日は「運動会」。日頃の練習の成果を出し切れるよう、健康管理に気をつけて過ごしましょう。

5月の保健行事

- 11日(木)耳鼻科検診(1・3・5年全員、2・4・6年の昨年度有所見者)
- 15日(月)視力検査(4～6年)
- 16日(火)視力検査(1～3年)
- 26日(金)眼科検診(全校)



運動会 けがなく力をはつきするために



はやね 早寝・はやお 早起き・あさ 朝ごはん で 元気100%

1～3年生は午後9時までに、4～6年生は午後10時までに寝ましょう。

レッツ・チェック！ 毎日の清潔

まい にち せい けつ

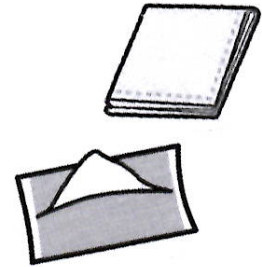
「清潔」とは、汚れないことです。

健康を保ち、病気にかかからないためにも、清潔な生活を心がけましょう。



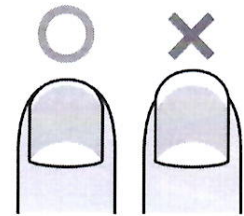
ハンカチ・ティッシュ

汗をかく季節になりました。汗をかいたまま、ほおっておくと体が冷えて、風邪をひいたり、かゆみの原因になることがあります。ハンカチとティッシュはいつでも取り出せるように、ポケットに入れておきましょう。



手足のつめ

つめが長いと思わぬところでけがをしたり、お友だちを傷つけてしまうことがあります。手のつめはもちろんのこと、足のつめも切っておきましょう。



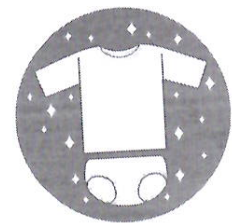
お風呂

学校で活動していると、体は汗や砂、ほこりなどで汚れています。毎日、お風呂に入って体をきれいに洗うとともに、ゆっくり湯ぶねにつかって、体をリフレッシュしましょう。



せいけつな下着

1日着た下着には、目に見えない汚れがたくさんついています。下着やくつ下は、直接体にふれるものなので、毎日清潔なものに着替えましょう。



手洗い

手にはいろんなウイルスやばい菌がいっぱいついています。食事の前、トイレの後、掃除の後、運動の後などは、石けんをつけて手をしっかり洗いましょう。

