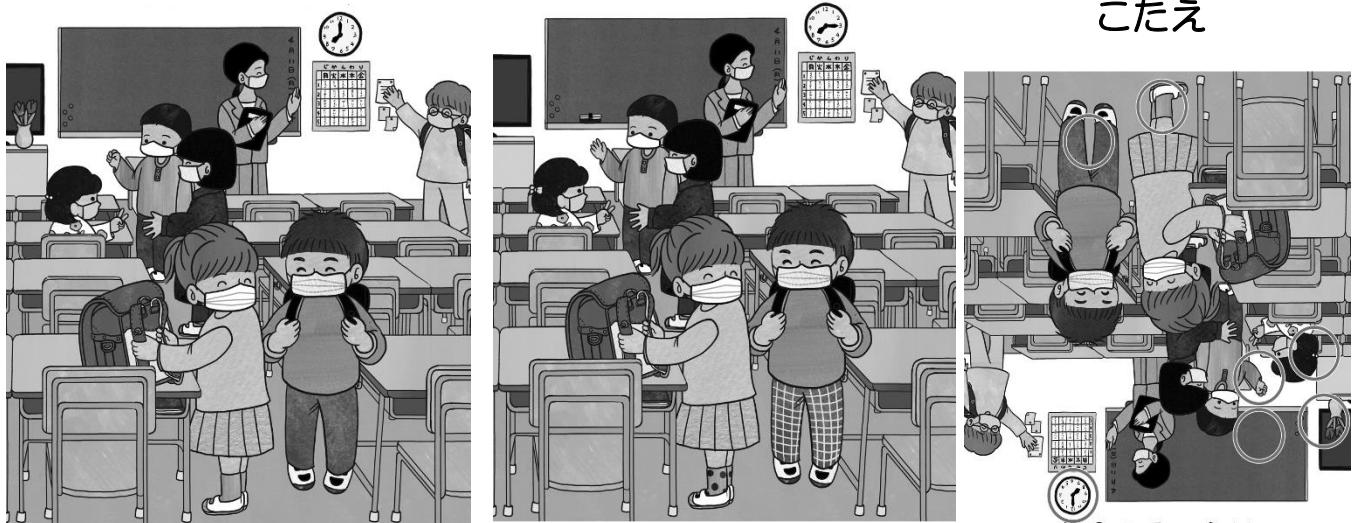


2枚の絵を見くらべて

7つのまちがいをさがそう！



慣れきたところ 気をつけたいことは



学校の廊下を走っていませんか？

登下校中、おしゃべりに夢中になっていませんか？



ゆっくり眠れていますか？

毎日朝ごはんを食べていますか？



元気よくあいさつをしていますか？

友だちにきつい言い方をしていませんか？

保護者のみなさまへ

4月の健康診断や保健調査票等のご記入、ご家庭での毎日の健康観察にご協力いただきありがとうございます。引き続きご協力よろしくお願ひいたします。

また、健康診断の結果をお知らせいたしますので、要治療だったお子様は、早めの受診をお願いいたします。受診されましたら、『受診結果の連絡』を保健室までご提出ください。お手数おかけしますがよろしくお願ひいたします。



ほけんじごとく

5月

令和4年5月2日発行
日南市立大窪小学校保健室

おうちのかたと
いっしょによんでね

新学期が始まって1か月が経ちました！
新しいことにも少しずつ慣れてきたところではあると思います
が、"気づかないうちに心や体が疲れている"いうこともある
かもしれません。ホッとできる時間も大切にしつつ、自分のペー
スを見つけて、毎日を元気に過ごしましょう！

【5月の保健目標】
からだを清潔にしよう。



できているかな？ 清潔な生活

| | |
|--------------------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> ハンカチ | 毎日持ってきている |
| <input type="checkbox"/> つめ | 短く切ってある |
| <input type="checkbox"/> 歯みがき | 食後にみがいている |
| <input type="checkbox"/> ティッシュ | いつもポケットに入れている |
| <input type="checkbox"/> 手洗い | 食事の前やトイレのあと、石けんで洗っている |

体を清潔に保つことは
病気やケガの予防につながります

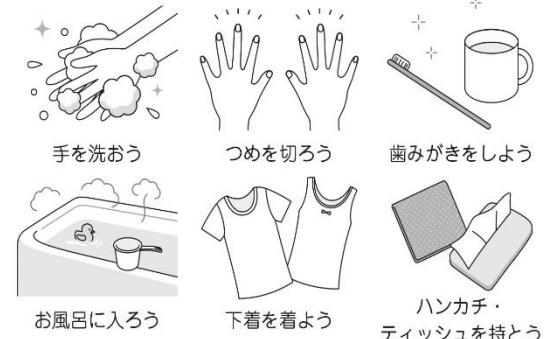


Q どうして「清潔」が大切な？

身だしなみを整える「マナー」と、
感染症やむし歯など「病気の予防」、
2つの目的があります。



Q 清潔のポイントは？



体調管理を行える力を身に付けよう！

5月になり、暖かく心地の良い日が増えてきました
が、肌寒い日もあるなど、1日の中でも気温の変化
が大きく変わる季節となりました。下着や上着等の
衣服でこまめに調整し、自分の体は自分で体調管理
のできる力も身に付けていきましょう！！



あつい↔ちょうどいい↔さむい