

# ほけんだより 5月

湖北小学校  
ほけんしつ  
R3.5.18



おうちの人といっしょに よみましょ☆

先週から運動会の練習がはじまりました。  
金요일は暑い中、どの学年もがんばって練習していましたね。今週いよいよ本番です。

## 運動会元気にがんばろう!

- 朝ごはんをしっかり食べよう。
- 水とろを持ってこよう。
- うんちを出してスッキリ!
- 汗ふきタオルも忘れずに
- つめを切っておこう!
- 早く寝て、疲れをとろう。

全力が出せるように体調を整えよう!

ケガをしないように、ほきなれたクツをほいて、準備運動をしっかりとやましょ!!



手のつめだけではなく、足のつめも切っておくと、ケガをひかえていいよ

気温も湿度も上がってきているので、こまめに水分をほきゆしめ!

## 手をあらったあとは...??

登校した時やトイレの後、給食の前など、手あらいをしているみんなの様子をみていると...

おやおお!! 手をあらったあとに使う〇〇〇や〇〇〇がないみたい!!



ぬれた手で髪をととのえるよ。手を乾かすんだよ!



手あらいのあとは、いつも服がふいてるよ!

昨日も使ったけど、今日も同じのタオルだよ。大丈夫だね。



〇に入るのは、ハンカチやタオル! 服や髪、洗たくをしていないハンカチには雑菌がいて、

せっかくあらった手が台無しです。手あらいと同じくらいハンカチも大切!!!

毎日新しいハンカチやタオルを持ってきましょうね☆



ティッシュもあるといいね!



!!ココがスゴイ!!

肌の「きれい」をキープ



体からは毎日、汗やあぶらなどの  
汚れが出ています。下着はそれを  
すい取って、肌を清けつに保つてくれ  
ているのであ

暑い! 寒い! をすじやすく

暑い時は汗をすて、肌をサラサラに。反対に  
寒い時は、体の熱をにがさないようにキープ!  
どんな日も、下着のおかげで快適でいられます。

下着が健康を守っているって  
? ホント? ? ?

シャツやブラウス、体の服の下に1枚  
下着を着ていますか? 「別に着なくても  
一緒でしょ」とか、「1枚着ると暑いし」  
という人…。実は下着にはこんな大切  
な役目があるのです!



正しく捨てられなかった

マスクのせいで、動物たちも  
困っています...  
散歩中に犬が  
のみんでしまった! ...  
野生の鳥の足に引っかかって  
しまった!



5月30日はゴミゼロの日

マスクをきちんと捨てよう!

マスクをきちんと捨てることは、ウイルスの  
広がりを防ぎ、私たちの感染予防にも  
なります。動物たちを守るためにも、  
もう一度正しい捨て方を確認しよう!!

- ♣ ひもを持ってはずす
- ♣ なるべく、ビニール袋などに  
入れて、口をしぼって捨てる。
- ♣ マスクを捨てたあとは、手を  
石けんであらう。



ちよと意識するだけで、みんなが気持ちよ  
すじせる場所になると思います。



ほげんじのひとりごと

「痛くない?」「大丈夫だよ」ながよし  
タイムに車ごとした1年生に優しく声を  
かけているパパの6年生。とてもたのもし  
かったぞ。1年生も不安な気持ちがあんな  
いたのさはないかなあ...と思います  
も身体もぐんぐん成長している  
6年生。これからもどんどん湖北小  
を引っ張って行ってください\*

