

ほけんだより 5月号

令和3年5月7日 江戸川台小学校 保健室

5月の保健目標は **身のまわいを清潔にしよう!** です。

上手に活用しよう!

健康診断

の結果

確認



「どれくらい成長したかな?」「目は悪くなっていないかな?」
おうちの人と一緒に確認しましょう

振り返り



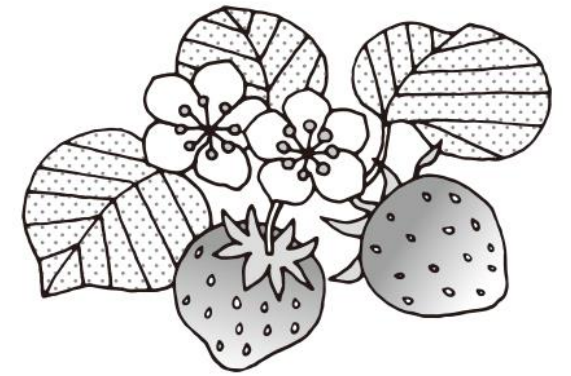
自分の体の状態を知って、これから気をつけることや今まで通り続けていきたいことを考えてみましょう

気になるところがあった人は、早めに受診を

清潔に
できているかな?

シルエットワイズ

つめがのびていると
人にけがを
させてしまう
可能性があります。



みんなに足りない
清潔アイテムは何か?
シルエットから推理しよう!

外から帰ったら、
必ずしよう



のびてきたら切ろう



シルエット

運動してたくさん
汗をかいたら、
これを新しいものにかえよう



いつもポケットに
入れておこう!

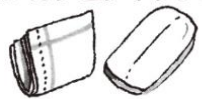


ごはんを食べた後には、
忘れずに



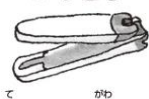
清潔アイテム

ハンカチとティッシュ



ハンカチは
毎日とりかえてね

つめきり



手のひら側から
見えたら切ろう

歯ブラシと歯みがき粉



ねる前は念入りに

下着



汗をすう素材を選ぼう

手洗いせっけん



水洗いじゃダメ!

疲れは出て
いませんか?

新学年になって1カ月

食欲が
ない

頭が
痛い

やる
気が
出ない

集中
できない



心と体が疲れている
サインかもしれません。

体のピンチに気がいたら...

こんなことを
試してみよう。

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- 外で体を動かす
- 好きな音楽を聴く
- 信頼できる人に相談する

こんな方法も

- どうして元気が出ないか紙に書く
- 自分ががんばっていることを言う