

ほけんだより



令和5年5月1日
上大野小学校保健室

じどう 児童のみなさんへ

ひ陽がのびて、さわやかな過ごしやすい季節になりました。
新生活がはじまって1かげつ。そろそろからだこころに疲れが出てくる
ころかもしれません。しょくじ うんどう すいみん きほんてき せいかつしゅうかん
食事・運動・睡眠の基本的な生活習慣に
きをつけてながら、まいにちげんきす
気をつけながら、毎日を元気に過ごしましょう！



こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標

すすんで体を動かそう



いつも
きれいに！

せいけつ・みだしなみ



ハンカチ・ティッシュ

いつも持ち歩く
(ハンカチは毎日かえる)



手洗い・うがい

外から帰ったときは
忘れずに



手足のつめ

のびていないか、
ときどきチェックしよう



はだぎ(したぎ)

毎日かえて、
きれいなものをつけよう



歯みがき

ごはんやおやつの後、
寝る前にもしっかりと



お風呂

1日のあせやほこりを
あらいながしてすっきり！



うんどうかい れんしゅう 運動会の練習が

はじ
始まります！

あんぜん うんどう
安全に運動をするために

☆つめを切る

☆汗のしまつをする

☆お風呂に入る

☆水分補給をする

を忘れずにしましょう！

急に暑くなる日があります 熱中症に注意！



みなさんが水分補給以外にもできる熱中症予防



しよくじ
食事をしっかりとろう



すこ
あつ からだ
少しずつ暑さに体を
慣らそう



ぼうしをかぶろう



よる はや
夜は早くねよう

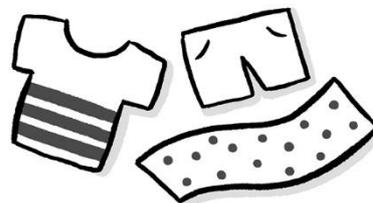


春夏の衣服におすすめの素材とは!?

5月になると、日差しが強くなり、暑く感じる日も増えてきます。この時期をなるべく快適に過ごすために、衣服の素材に目を向けてみませんか。



衣類に最も多く使われている素材。肌触りが良く、吸湿性や通気性に優れているため、Tシャツやブラウス、下着、タオルなど幅広く使われている。



通気性がよく、涼しい着心地が特徴。



化学繊維の中でよく使われている素材。綿が混ざったものもある。最近では、汗を吸っても素早く乾いて、サラッとした着心地が続く「ドライ（速乾）Tシャツ」も人気。

保護者の方へ

マイライフカードを実施します！

マイライフカードとは、生活習慣の振り返りのために上大野小学校で行っている取組です。1～2年生は、カードを持ち帰りますので、お子さんと一緒にやってみてください。3～6年生は学校で記入します。健康的な生活を送るために、どうぞご活用ください。

♡♡♡スクールカウンセラーによる教育相談があります♡♡♡

第1回 5月18日(木) スクールカウンセラー 鈴木 奈津子先生

※ ご希望される方は、申込用紙またはお電話でお申し込みください

