

おぼけんだより 5月

令和6年5月21日
紀の川市立池田小学校
保健室 (NO,3)

新学期になり、おおよそ2ヶ月がたちましたね。みなさん、新しい環境になれてきましたか？
環境がかわり、ワクワクしたことや楽しかったことがたくさんあったと思います。でも、ストレスや不安を感じたこともあったはず。自分では気づかないうちに、つかれてしまうときもあります。
つかれたときは、ゆっくりする時間をつくりましょう。からだや心を休ませてあげることが大切です。



これから、暑い季節がやってきます*

暑さに負けないために・・・

- ①毎日、すいとう・ハンカチをもってきましょう。
- ②休み時間や体育のあとなど、こまめに水分をとりましょう。
また、のどがかわいてなくても休み時間は飲むようにしてください。
- ③外にでるときは、必ず帽子をかぶりましょう。
- ④熱中症にならないために、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べてきましょう。



歯

朝起きた時や食事の後は、口の中には細菌や食べカスがいっぱい。むし歯などの原因になるから、必ず歯みがきをしてね。



手

いろいろなものに触る手は、風邪など原因になる細菌がいっぱい。外から帰った時や食事の前、トイレの後は、石けんで手を洗おう。



体

毎日お風呂に入って、汗やホコリを洗い流そう。遊んだり運動したりして汗をたくさんかいた時は、下着や服も着替えてね。



前がみ

前がみが目にかかっていると、毛先が目を傷つけたり、目に細菌が入ってしまうよ。目の上の長さや切るか、ヘアピンなどでまとめよう。



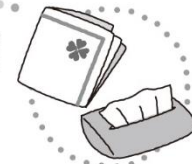
つめ

つめが長かったり角が尖っていると、自分や友だちがケガをする危険があるよ。つめを切る時は四角く、角が少し丸くなるように。深づめにならないように白い部分も少し残そう。



ポケット

手を洗った後にふけるように、ポケットにはいつも清潔なハンカチを。くしゃみをしたときや鼻をかむ時に備えて、ティッシュも持ち歩こう。



チェック☹️して
みましょう!!

つめがながい人や、手をあらったあとに服でふいている人を見かけます。おうちの人と一緒に、できているかチェックを試みましょう!

また、給食のあとも、必ず歯みがきをしましょうね!!

キレイ博士といっしょにチェック!

キレイ博士といっしょにチェック!

