

# ほけんだより 5月

千早小吹台小学校  
保健室 2019.5.15

新しい学年が始まり、1か月が経ちました。今年は10日間という長いゴールデンウィークもありましたが、疲れはたまっていませんか。ここで一度、生活リズムを見なおして、こころもからだも元気に過ごしましょう。

こころとからだの元気は

ねむる



たべる



あそぶ



うごく



だす



できるときに、  
できることから、  
コツコツと♪

生 活 リ ズ ム か ら

## 5月の保健目標 清潔な生活を送ろう

毎日、せいけつにすごそう



お風呂に入る



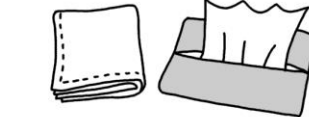
歯みがきをする



手洗い・うがいをする



つめを切る



ハンカチとティッシュをもつ



下着を着る

毎週水曜日に、5・6年生の保健委員さんが、ハンカチ・ティッシュ・つめを調べる「せいけつけんさ」をしてくれています。昨年度の保健委員さんの大活躍もあり、〇の付く子が大変増えました。今年度も、引き続きパーフェクト(3つとも〇)を目指して頑張ってください。

★おうちのかたへ★ よろしくお願ひいたします。

★健康診断結果について

健康診断の後、治療や詳しく調べる必要のある人には、お知らせの用紙を渡しています。受け取られましたら、なるべく早く病院を受診してください。

★頭髪チェックについて

来月から始まる水泳指導の前に、今年度も頭髪チェックを行います。ご家庭でも、アタマジラミについて、定期的なチェックをお願いいたします。もし発見された場合、必ず学校へご連絡ください。



大人気の保健室の前の掲示♪

今のテーマは、5月の保健目標

「清潔な生活を送ろう」です。

「〇×クイズ」や「清潔チェック」

などができますよ。

例えば・・・

\*つめは、10日で何ミリ伸びる？

\*手と足のつめでは、どちらが

早く伸びる？

