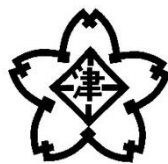


5月のほけんだより

貝塚市立
津田小学校
2022.5.10



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

気になる場所があった人は、早めに受診を

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

いつも持ち歩こう
(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！

下着が健康を守っているってホント？

シャツやブラウスの下に1枚、下着を着ていますか？ 「別に着なくても一緒でしょ」という人！ 実は下着には、こんなに大切な役目があるのです。

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。下着はそれらを吸い取って、肌の清潔を保ってくれているのです。

暑い！ 寒い！ を過ごしやすい

暑いときは汗を吸って肌をサラサラに。反対に寒いときは、体の熱を逃がさないようにキープ。暑い日も寒い日も下着のおかげで快適にいられますね。



熱中症の予防について

暑いときの3点セット
ぼうし・水とう・汗ふきタオル

① ぼうし

体育の時はもちろんですが、運動場で遊ぶ時、登下校の時もぼうしをかぶりましょう。



② 水とう

子どもは、おとなより水分補給が必要です。500 mlのペットボトル2本分くらい用意してください。スポーツドリンクもOKです。ただし、肥満や虫歯に気をつけてくださいね。



③ 汗ふきタオルやおしぼり

ハンカチとは別に、汗ふきタオルを用意してください。手をふくハンカチと、汗をふくタオルは、区別して使いましょう。おしぼりは気化熱で体温を下げるので、熱中症予防に効果的です。



④ クールタオルやネッククーラーもOKです

いろいろなタイプがあるので、おうちの人と相談して使いましょう。使い方も練習しておいてくださいね。



⑤ 暑いときは、マスクをはずしてください

マスクは、自分やまわりの人を病気から守るために着けていますが、熱中症になっては大変です。体育や暑いときなどは、マスクをはずしましょう。ただし、お友達と距離をとったり、大きな声を出さないなど、気をつけましょう。



あたら しいクラスや まいにち せい かつ すこ な
 新しいクラスや毎日の生活に少し慣れて
 きた頃です。こんな人はいませんか？

慣れてきた頃 注意報 発令中!



**事故に
 注意!**

くるま きゆう と
 車は急に止まれません。
 ほかの人の迷惑になって
 いるかもしれませんね。
 たの 楽しい登下校中も、しっ
 かりまわりを確認しなが
 ら歩きましょう。



**ケガに
 注意!**

ろうかを走ると、自分だけで
 なく、友だちにもケガをさせ
 てしまうかもしれません。休
 み時間が終わるときや授業で
 移動するときも、時間に余裕
 を持って動きましょう。



**言葉づかいに
 注意!**

仲のいい友だちでも、言
 われて傷つく言葉があり
 ます。嫌な思いをさせて
 しまったときは、素直に
 「ごめんなさい」と言
 きましょう。



交通安全の はひふへほ

信号が変わっても **は** しらない

道路に
ひ ろがらない



歩いているときに
ふ ざけない



自転車に乗るときは
へ ルメットをかぶる



ほ どうを 歩く

健康診断、まだまだ続きます

