

ほげんだより 5月

〈今月のほげんもくひょう〉

自分のからだの状態を知り
健康目標を立てよう

明石小学校ほげんしつ R元・5

蒸し暑い日が続いていますね。梅雨入りももうすぐでしょうか。
それでも元気な明石っ子。お昼休みになると元気に外で遊んでいます。
かいた汗が冷えてカゼをひいてしまう…なんてことがないように、



着替えをしたり、しっかりと体温調節をしましょう。

5月に

気をつけたいこと



のどがかわいた！
の前に 水分をとろう

実は、「熱中症」の危険は5月から始まっています。「のどがかわいた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。



お自身に 注意！ ぼうしをかぶろう

徐々に日差しがきつくなってきます。外で遊ぶ時は、ぼうしを忘れずに！



清潔に

できているかな？

シルエットワイズ

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！

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



外から帰ったら、
必ずしよう



のびてきたら切ろう



いつもポケットに
入れておこう！

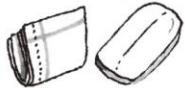


ごはんを食べた後には、
忘れずに



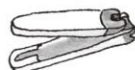
清潔アイテム

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



水洗いだけじゃダメ！