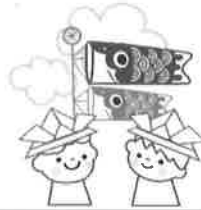


# すこやか



# 5月号



楽しみにしていたゴールデンウィークも終わり、5月も半分が終わろうとしています。

夏に近づき、湿度が高く蒸し暑い日が続いていたかと思えば、雨が降り過ぎやすかったり…。日によって気温差がありますね。体が暑さに慣れていない今の時期は、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動するときはこまめな水分補給をして疲れたら無理せず休むようにしましょう。

☆今月の保健目標☆  
からだ せいけつ  
身体を清潔に  
しよう

6月の保健目標

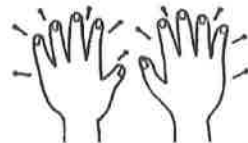
## からだをせいけつにしよう!

### ハンカチとティッシュ



いつも持ち歩くようにね。とくにハンカチは毎日きれいなものを。

### つめ



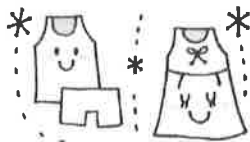
のびすぎていないかな? 1週間に1回はつめのチェックを。

### 手洗い



外から戻ったとき、トイレの後、食事の前には忘れずに。

### 下着



毎日とりかえよう。汚れた下着は、汗を吸い取る力が減るよ。

### お風呂



1日の汚れを落とし、からだも心もすっきりさせよう。

### 歯みがき



歯磨きの歯みがきを怠ると、とくにむし歯になりやすいよ。

## 内科検診があります 5月24日(金) 9:00~

病院勤務の先生のため、予備日が設けられません。できるだけ遅刻・お休みをしないようにしてください



先日、歯科検診を行いました。

今回は永久歯のむし歯が、一本もないという結果でした!!みがき残しがある児童もいますが、比較的きれいな歯の子が多いと学校歯科医の上江田先生も話しておられました。検診中も歯医者さん行った?と聞くと通ってるよという子や、年に1回は行っていると答える子がおり、ご家庭で意識して取り組んでいる様子がうかがえました。

お家の方の協力があってこそ、きれいなお口が保てます。ありがとうございます。



## ステキな子 み~つけた♪

〇おそうじ名人

お昼のそうじでランチルーム周りをお願いすると、一人で黙々と時間いっぱい使ってそうじしてくれた●さん。なんとほうきで集めた砂で山ができるほど!!おかげでもきれいになりました。

ありがとう。

〇レスキュー隊

雨の後、ろうかに現れるミミズたち。土に戻れなくて困っているミミズを一匹ずつ拾って土に戻してあげていた瞳真さん。実はあまり触りたくないそうですが、そのままだと死んじゃうから…とたくさんレスキューしてくれました。

小さな命も大切にする姿、ステキです。