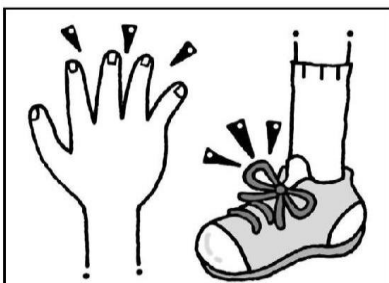


ほけんだより



川下小学校 保健室 5月

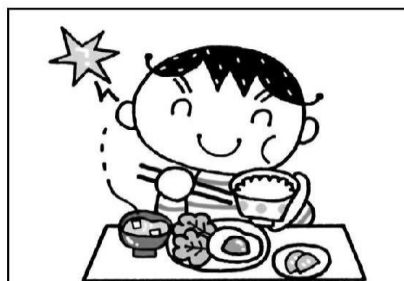
運動会の練習がはじまります



手足のつめを切り靴のひもをしっかりと結んで、けがのないように。



朝の排便は、脳からの目覚めの指令。毎朝の排便を心がけよう。

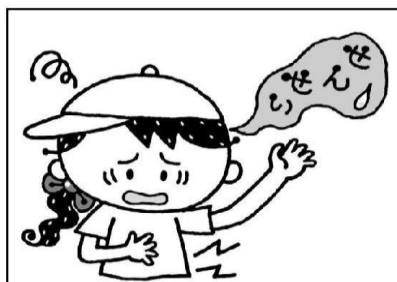


朝食はからだのガソリンです。しっかりと食べてパワーアップ！



運動にそなえ、汗ふき用タオルを準備し、汗の始末をしっかりとする。

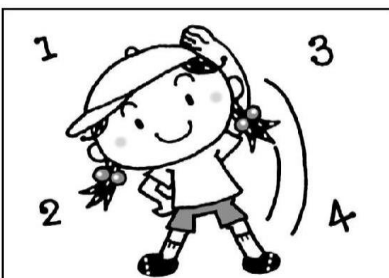
体調をしっかりと整えて、運動会にそなえよう。



体調の悪いときは無理に運動しない。(先生に申し出る)



入浴と十分な睡眠で疲れをとる。



準備運動をして、からだのウォーミングアップをしておこう。

からだを せいけつに しよう

手洗い



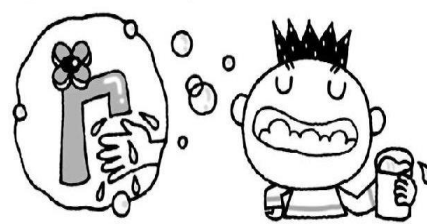
外から戻ったとき、トイレの後、食事の前には忘れずに。

お風呂



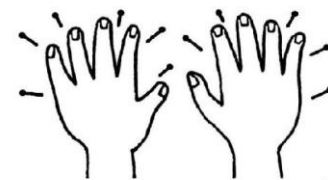
1日の汚れを落とし、からだも心もすっきりさせよう。

うがい



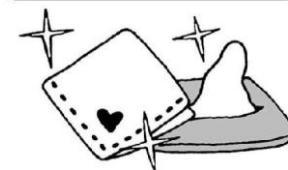
外から戻ったら、手洗いとセットでやろう。

つめ



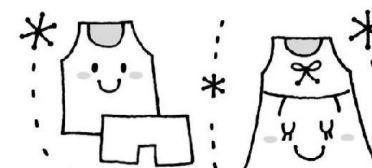
のびすぎていないかな？1週間に1回はつめのチェックを。

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。

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。

歯みがき



寝る前の歯みがきを忘れると、とくにむし歯になりやすいよ。

