

なないろ

5月の保健目標:体をせいけつにしよう
2025.5.7 波照間小学校保健室

ゴールデンウィークのすこし長いおやすみで生活リズムがみだれていませんか?生活リズムのみだれは体調不良に繋がります。また、これからの時季は熱中症も気にしていかなければなりません、体調不良だと熱中症にもなりやすくなります。生活リズムや熱中症予防については、保健室横の掲示板で紹介しています!ぜひ、見にきてください😊

さて、今月の保健だよりでは、体を清潔に保つポイントについて紹介します♪

こころも体もキラキラに☆

～あなたは、せいけつ名人かな!??～

つめ

☐ みじかく切っている。

手あらい

☐ せっけんで洗っている。

服

☐ 清潔なしたぎを付けている。

歯みがき

☐ ごはんのあとは、
はみがきをする。

ハンカチを持つ

☐ 毎日、せいけつな
ハンカチをもつ。

5月の健康診断日程

○5月8日(木)

・歯科検診【全児童生徒対象】

○5月30日(金)

尿・ぎょう虫検査キット配付

※お子さんが検査キットを持って帰ってきているか確認をお願いします!

正しい手洗いの動画
(R6保体給食委員会作成)



けんこうクイズ

歯みがきの時間は、
どれくらいが良い?

- ①30秒
- ②2分
- ③5分

