

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、これから時季は熱中症も気にしていかなければなりませんが、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

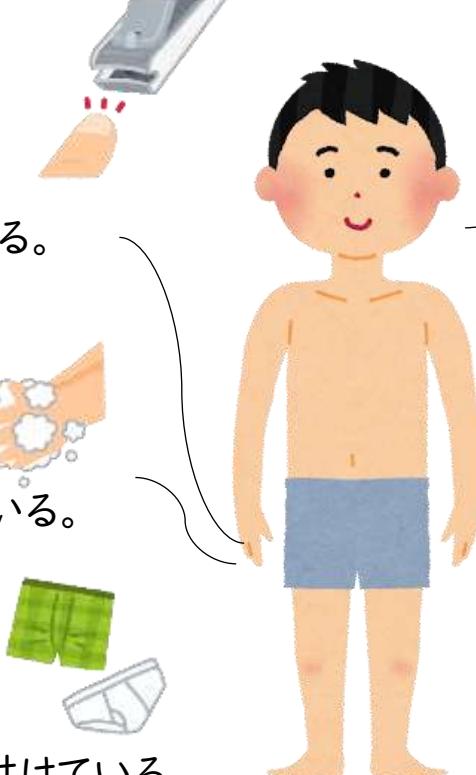


□せっけんで洗っている。

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
ているか確認お願いします!

正しい手洗いの動画
(R6保育給食委員会作成)



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

