

ほけんだより

矢吹町立三神小学校
令和5年5月8日 NO. 3

5月に入り、気温もどんどん上がってきて、外であそぶとじんわり汗をかくようになりましたね。ただ、朝や夕方にふく風は少し冷たいです。かいた汗が冷えてかぜをひくことがないように、しっかりと体温の調節をしましょう。



清潔

に

できるかな？

みんなに足りない
清潔アイテムは何か？
シルエットから考えて
みよう！

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



シルエットクイズ

外から帰ったら、
必ずしよう



のびてきたら、切ろう

ごはんを食べた後には、
忘れずに!!

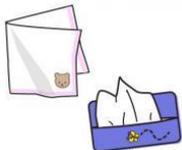


いつもポケットに
入れておこう!



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



寝る前は
念入りに

下着



汗をすう素材を
選ぼう

手洗いせっけん



水だけじゃダメ!

みなさんはいくつできていますか？
できているかを家族みんなで確認しましょう！

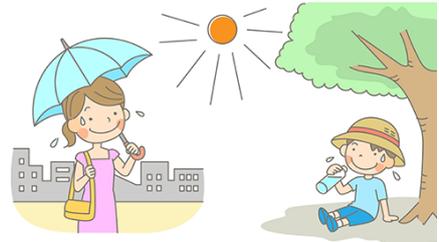


★春の熱中症に注意★

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
はじまっています。「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。



お日さまに

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♪



ケがなく力をはっきするため

前日は早くねる



朝ごはんを
しっかり食べる

準備運動をしっ
かりおこなう



爪をきっておく



足にあっ
たくつをはく

水分を
こまめにとる

