

ほけんだより 5

今月のほけんもくひょう

みくまの支援学校保健室 令和4年4月30日 No.4

生活のリズムを整えよう

新しい学年になって1ヶ月。そろそろ新しい環境に慣れてきましたか？ 寒暖差のある日が増えてきました。疲れもでてくる頃です。新型コロナウイルス感染症の予防を心がけ、夏に向けた体調管理をしていきましょう。

5月2日は八十八夜。この頃は天気が落ち着くため昔の人は「夏の準備を始める目安」としていたそうです。動くとき汗ばむ季節。体を清潔にしましょう！

Q どうして「清潔」が大切なの？

身だしなみを整える「マナー」と、感染症やむし歯など「病気の予防」、2つの目的があります。



Q 清潔のポイントは何？



手を洗おう



つめを切ろう



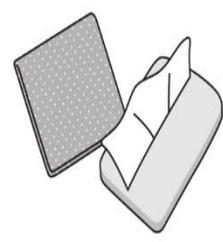
歯みがきをしよう



お風呂に入ろう



下着を着よう



ハンカチ・ティッシュを持とう

おうちの方へ

熱中症に気をつけましょう！



の用意をお願いします

ハンカチはいつもポケットに！

そろそろ気温が高くなる頃です。熱中症の予防のため、こまめな水分補給を習慣にしましょう。また、手をふくハンカチとは別に、汗ふき用の清潔なタオルも持たせてください。

5月31日は世界禁煙デー



★お家の方へ 新型コロナウイルス感染症に関する出席停止についてのお知らせも配付していますのでご確認くださいませようお願いします。