

新学期が始まって一か月が経ちました。学校には慣れてきましたか？少しずつ自分のペースで学校生活を楽しめるようになってきたところだと思います。大型連休も終わり、運動会の練習が本格的に入ってきますね。5月は過ごしやすい気候ですが、日中はとても暑いんです。しっかりと生活リズムを整えて、暑さに負けない体づくりを行い、元気いっぱい過ごせるようにしましょう。

5月の保健目標  
身のまわりを清潔にしよう

## ★身だしなみチェック★

《自分の身のまわりの清潔を見直してみましょう。》

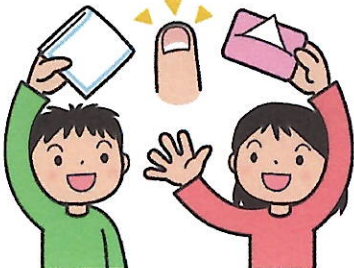
毎週、月曜日と火曜日の朝の会の時間に「さわやか調べ」（容儀検査）を行っています。毎日、自分の身のまわりを清潔に保つことは、自分自身の心身の健康につながります。忘れないように、寝る前と学校に行く前に、必ず5つの項目を確かめてみましょう。



**朝食**  
朝食を食べないと、学校で元気に過ごすためのエネルギーが足りなくなってしまうよ。

### ハンカチ

手をきれいに洗った後は、きれいなハンカチで手をふこう。



### つめ

つめが長いと、つめの間に汚れがたまってしまったり、お友達に傷をつけてしまったりしてしまうかも。

### 歯ブラシ

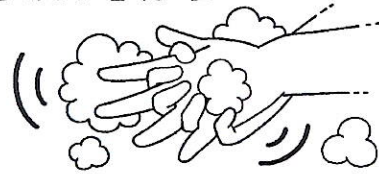
給食の後の歯みがきはとっても大切。毛先が開いてないか確認して、毎日準備しよう。

### ちいがみ

けがをしてしまったときや、鼻水が出るとき、給食をこぼしてしまったとき、いろいろなどきに使えるよ。

## 健康的な生活は「手洗い」から

目には見えなくても、私たちの身の回りには、病気のもとになるばい菌がひそんでいます。それらを体の中に入れないためには、しっかりと手を洗うことが大切です。



## せっけんで手をピカピカにしよう！



水で手を濡らしただけでは、汚れやばい菌は落ちません。しっかりとせっけんを使い、時間をかけて洗いましょう。



## 手洗いのタイミング

「外から帰ってきた後」「トイレの後」「給食の前」「掃除の後」などは、手を洗ってきれいにしてから、教室に入るようにしましょう！

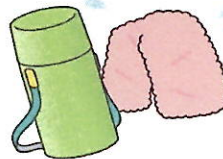


## もうすぐ運動会

運動会で、精一杯、力を出すためには、毎日の生活習慣を整えることが大切です！『すいみん』と『朝ごはん』は、必ず、十分にとるようしましょう。

暑さに負けるな！！  
フレー！フレー！原田っ子★

水筒・タオルの準備も忘れずに！



### 早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

### 朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中は、元気に活動するために、朝食をとりましょう。