

ほけんだより5月

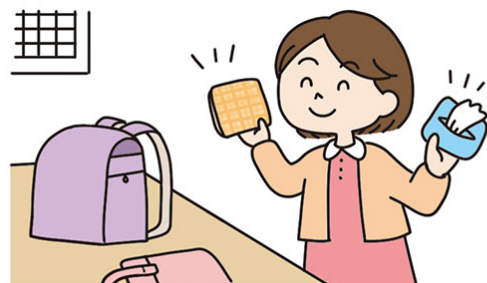
新学期が始まって一ヶ月がたちました。新しい生活にもなれてきて、疲れが出てくる時期です。規則正しい生活リズムも規則正しい生活をして楽しく学校生活を送れるようにしましょう



※ 忘れないで! ※
☒ハンカチ や ☒タオル

手を洗った後、せいけつなハンカチやタオルで手をふいていますか？ ぬれたままにしていると、手にばい菌やよごれがつきやすくなります。

また、ぬれた手で髪をさわったり、服で手をふいたりするのもやめましょう。家の外では、髪や服は思っている以上によごれています。手洗いのでっかくばい菌やよごれなどを落としたのに、別のよごれがついてしまったら、手洗いの効果が弱くなってしまいます。



これから暑くなって、汗をかいたときにも、ハンカチやタオルがあると便利です。朝、出かけるときは、せいけつなハンカチやタオルを持っていくようにしましょう。

令和7年5月 no.2
 墨田区立第三吾嬬小学校
 校長 川中子 登志雄
 保健室

こんげつ ほけんもくひょう

今月の保健目標

けんこう
 健康なからだにしよう



5月の
 保健行事

	日にち	曜日	対象	時間
歯科検診	8	木	1・6年生	8:45~
尿二次検査提出日	9	金	二次対象者	9時まで
内科検診	12	月	2・4年生	13:30~
歯科検診	13	木	2・4年生	8:45~
心電図検査	14	水	1年生 他学年対象者	9:00~
歯科検診	15	木	3・5年生	8:45~
内科検診	19	月	1・3年生	13:30~

※ 12日4年生、19日3年生の下校時間が遅くなります

ゆふね
 湯船につかると いいことがたくさん!

けつえき
 血液やリンパなどの
 なが
 流れがよくなる

きんにく かんせつ
 筋肉や関節がやわらぎ、
 こりがとれる

からだのよごれがとれる

ふくこうかんしんけい かっぱつ
 副交感神経が活発になり、
 リラックスできる

ねむ
 眠りやすくなる

つか
 疲れがとれる



