



令和3年7月2日 広島市立東浄小学校 保健室 No. 4 おうちの人と一緒に読みましょう

題字
保健体育委員会
5年生

休憩時間は外で思いきり遊んで、頭も体もたくさん汗をかいている子どもたち。東浄っ子たちは、みんなと体を動かせるこの時間が本当に大好きなんだと日々感じております。

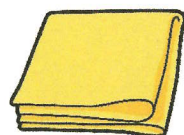
暑さはこれからが本番です。規則正しい生活をして、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。



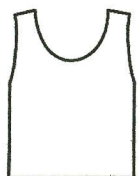
体や衣服を
清潔にしよう

体や身のまわりを清潔にすることは、毎日を気持ちよく過ごすためにとても大切なことです。病気を予防することにもつながります。

できているかな？みだしなみ



きれいなハンカチ



はだぎをきる



お風呂できれいにあらう



手足のつめはみじかく

汗をかいたら顔を洗うと気持ちいいですよ。

ふけるように汗ふき

タオルもってきましょう。



「きれいにする(清潔)」=「気持ちいい!」という感覚がきつと感じられるはず。そうすると、心・学習・あそび等々毎日の生活も自然と安定してきますよ。みだしなみを整え、清潔であることが当たり前となるよう、お家のかたとも一緒に気をつけてみましょう。

熱中症指数が高い日も出始めました。熱中症を防ぐために、3つの約束をみんなで守ります。

- こまめに水分をとります
(外に出る前に、必ずお茶・水を飲みます。)
- 帽子をかぶります。
- かげ(すずしい所)で時々休みます。
(暑さに少しずつ体を慣らすことが大切です)



ソーシャルディスタンス

マスクをつけることが基本ですが、人との距離をとって

- マスクをはずす
 - 一時的に片耳だけ
 - ひもをはずす
- など、自分で使い分けることも大切です。



イイね★とうじょうっこ

保健室の「イイね★とうじょうっこ」コーナーは、みんなの「イイね」がいっぱいです。「歯と口の健康週間」からのイイねをご紹介します。

とてもステキで賞

「歯と口の健康週間」期間中に、歯の標語づくりにチャレンジしていませんか?と呼びかけたところ... たくさんの人たちが応募の紙を取りに来てくれました。

「やってみよう」の気持ち、作品から伝わってきた「がんばった!」の気持ち、本当にすばらしいです。

チャレンジしてくれたみんなに、



「とてもステキで賞」をおくりました。

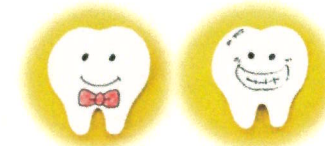
元気な歯であり続けたいね。 元気な歯ってどんな歯かな?

自分だけの元気いっぱいの歯を絵にしてみました。

みんなに同じ歯型の紙を渡したけど、完成した元気な歯はみんな違って一つとして同じものではなく、一人ひとりの自分らしさがこめられていました。

みんなの元気な歯が集まって、東浄っ子の歯は「げんきいっぱい」です。この中には、校長先生と教頭先生の元気な歯もありますよ。東浄小学校みんなが参加した最高作品です。

保健室前に掲示しているので、自分の元気な歯がどこで輝いているか見てくださいね。



みんなげんきいっぱい

みんなのイラスト
まっているよ!

お勉強やお手伝いの合間で、ちょっと絵をかいてみませんか?

ほけんだよりの中や保健室内の掲示で使わせてもらいます。

きりとりせん

おねがい

- ①こんなことかいてくれるとうれしいです
・歯や目のこと、けがのことなど、保健についてのイラスト
(オリジナルのキャラクターも大歓迎)
・季節のイラスト
・笑顔いっぱいの似顔絵
- ②色をぬっても、ぬらなくても、どちらでもOK。ただし、濃くはっきりかいてください。

かいてくれたイラストは、保健室前にあるポストに届けに来てください。

ねん 組 名前