

* ほけんだより * 5月

令和2年5月1日
京都市立鏡山小学校
校長 高嶋 登
保健室

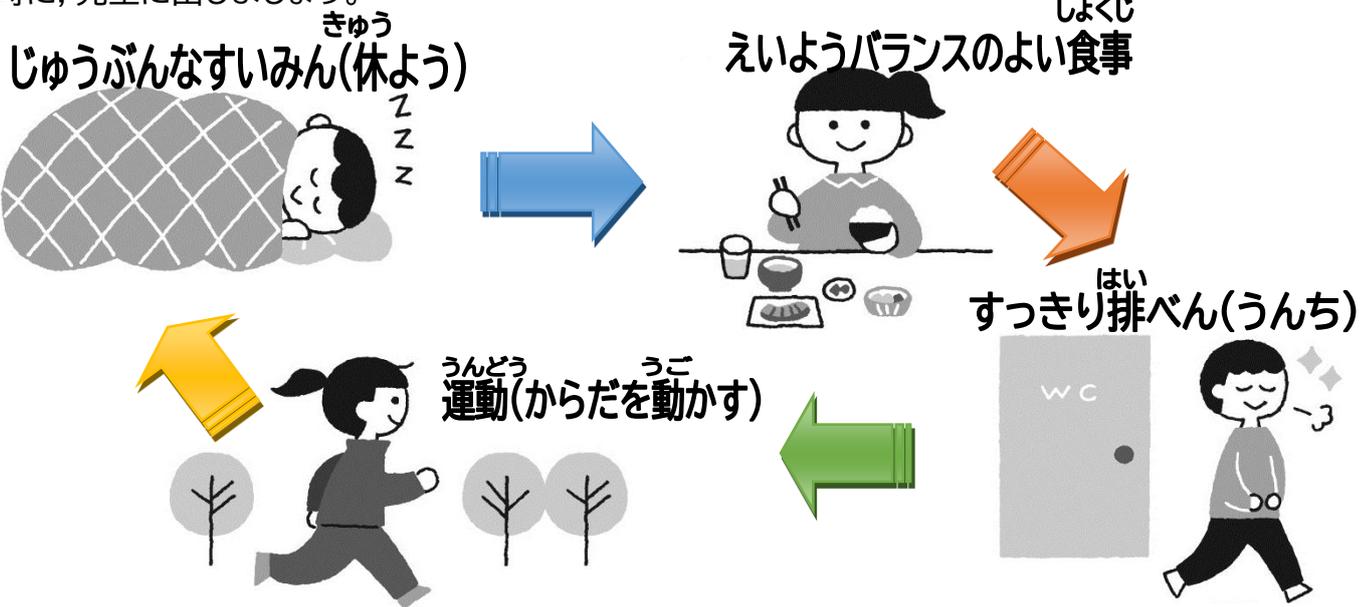
みなさん、お元気ですか？早く、学校で勉強したり、お友だちと遊んだりしたいですね。先月は、「手あらい・うがい・咳エチケット」について、お伝えしました。正しい方法でしっかり続けてください。休校が続きますが、健康な状態を保つために、生活リズムをみなおしてみよう。

今月のほけん目標

~生活にリズムをもとう~

規則正しい生活はできていますか？学校がお休みのときも、決まったリズムで生活をする、体だけでなく、こころの調子もよくなります。

学校からのおたよりの中に「生活しらべ」を入れています。1・2年生はおうちの人と一緒に(2年生はできるだけ自分で)、3～6年生は自分でやってみてください。学校が再開になったとき、先生に出しましょう。



おまけ

あたたかい日が増えてきました。汗をそのままにするとかぜをひく原因になったり、からだがかゆくなったりする原因になります。からだや身のまわりをせいけつにして、病気を予防しよう！



せいけつにしていますか？

毎日、お風呂に入っていますか？

きれいなハンカチ・ティッシュを持っていますか？

ツメは切っていますか？

せいけつな下着をつけていますか？