

ほけんだより

5月 ほけん目標
身だしなみを整えよう

2026.5 あま市立美和東小学校

5月は緊張がゆるんでつかれが出やすいときです。少しつかれたな…と感じたときは、体をしっかり休めてあげましょう。また、気温の変化が大きく、暑かったり肌寒かったりして体調をくずしやすい時期なので注意してくださいね。引きつづき早寝、早起きを心がけ、朝ごはんもしっかり食べて体調管理をおこなってください。

身だしなみをチェックしよう

毎日、身だしなみを整えて、「せいけつな生活」を送るように心がけることは、健康な生活にもつながります。

みなさんは自分で身だしなみを整えることができますか？

チェックポイント

おふろにはいる

歯をみがく

手をあらう

ハンカチ・ティッシュを
持ちあるく



うがいをする

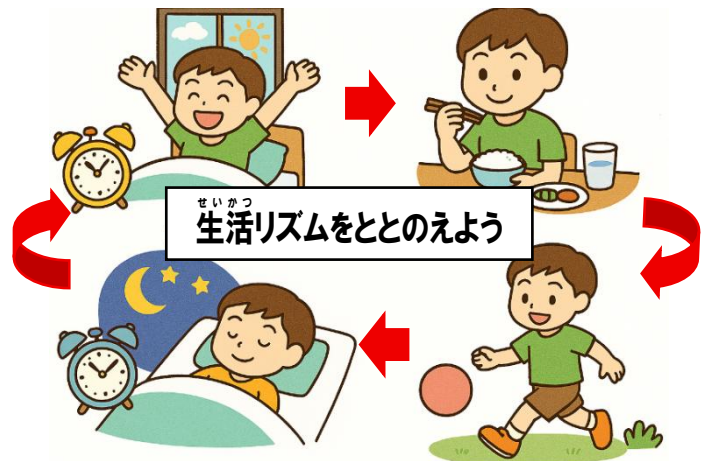
きれいな下着をつける

つめを切る

★学校では毎週金曜日に「せいけつ検査」を行います。

学校で勉強や運動をがんばるためには、体が元気で健康でなければなりません。

「元気」「健康」は、よい生活リズムから作られます。また、「生活リズムを整える」ことは、ケガや病気の予防につながるだけでなく、「楽しいな」「うれしいな」のプラスの感情にもつながると言われています。まずは、しっかり生活リズムを整えて、5月も元気にすごしましょう。



こまめに水分補給をしよう



5月頃になると気温が30℃近くまで上がり、とても暑い日がでてきます。体が暑さに慣れていないこの時期は、体温調節がうまくいかず、体調をくずしてしまうこともあります。

学校にいるときは、「のどがかわいた」と感じる前に、休み時間ごとのこまめな水分補給を心がけましょう。