

# ほけんだより 5月

令和6年4月30日  
千葉市立磯辺小学校  
ほけんしつ

5月5日は「立夏」、こよみの上では夏の始まりです。新緑が美しくさわやかな風がふくこの時期は、運動をするととても気持ちがいいですね。でも、体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症になる危険があります。運動をする時はこまめに水分補給をして、つかれたら無理をせず休むようにしましょう。



## からだ、キレイにできているかな？

はかせ  
キレイ博士といっしょにチェック！



### 歯

朝起きた時や食事の後は、口の中にはバイ菌や食べカスがいっぱい。むし歯などの原因になるから、必ず歯みがきをしてね。



### 前がみ

前がみが目にかかっていると、毛先が目をつぶれたり、目にバイ菌が入ってしまうよ。目の上の長さ切るか、ヘアピンなどでまとめよう。



### 手

いろいろなものに触る手は、風邪などの原因になるバイ菌がいっぱい。外から帰った時や食事の前、トイレの後は、せっけんで手を洗おう。



### つめ

つめが長かったり角が尖っていると、自分や友だちがケガをする危険があるよ。つめを切る時は四角く、角が少し丸くなるように。深づめににならないように白い部分も少し残そう。



### 体

毎日お風呂に入って、汗やホコリを洗い流そう。遊んだり運動したりして汗をたくさんかいた時は、下着や服も着替えてね。



### ポケット

手を洗った後にふけるように、ポケットにはいつも清潔なハンカチを。くしゃみやしたり鼻をかむ時に備えて、ティッシュも持ち歩こう。

