

ほけんだより 5月

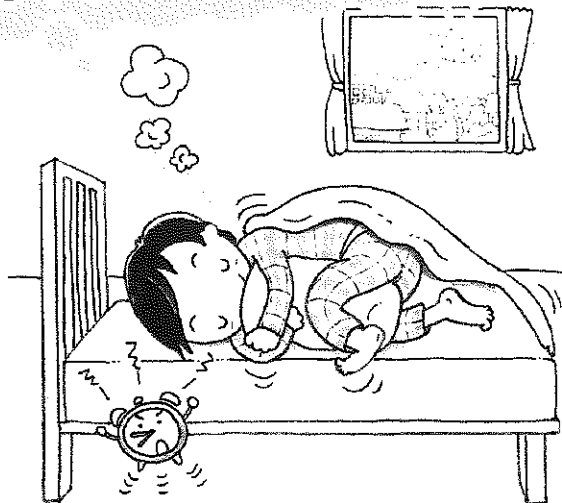


2021.5. 花園小学校 ほけんしつ

新学年になって、1か月。そろそろなれてきましたか？お疲れぎみの人もいませんか。気温が上がってきました。毎日水筒を持ってくるようにしましょう。そして、のどがかわく前に、こまめに飲むようにしましょう。また、疲れやすい時期でもあります。お風呂にゆっくりつかって、早めに布団に入ってすいみをしっかりとってください。免疫力（体の中のびょうきとたたかう力）を高めておくことも大切です。生活リズムを整えましょう。

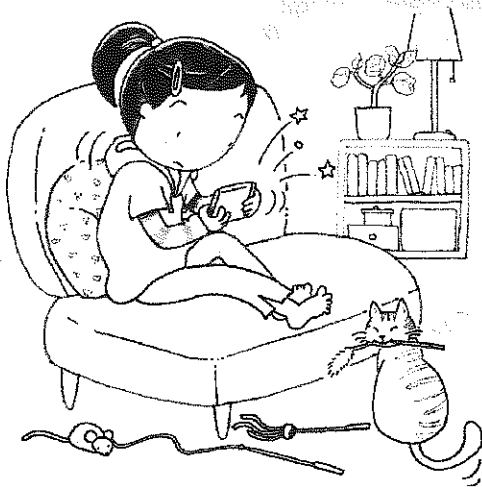
その「ちょっとだけ」本当に大丈夫？

もうちょっとだけ…



出 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていますか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

あとちょっとだけ…



ゲ ームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

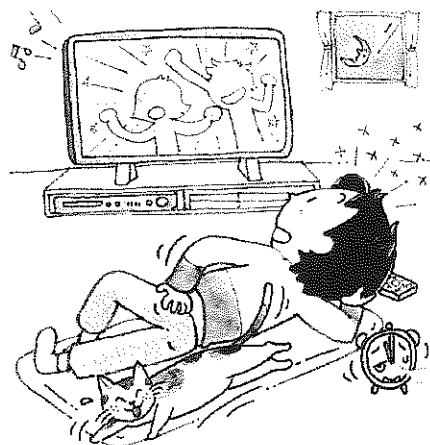
もうちょっとだけ…

お やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。



あとちょっとだけ…

睡 眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。



5月30日はゴミゼロの日 マスクをきちんと捨てよう

新 型コロナウイルス感染症の流行で、なくてはならないものになったマスク。でも、正しく捨てられなかったマスクのせいで、動物たちにこんな被害が…。



- ・散歩中の犬が間違っただけで飲みこむ
- ・足にひっかかった野生の鳥が飛べなくなる
- ・海に流れこみ、カニやタコが絡まる

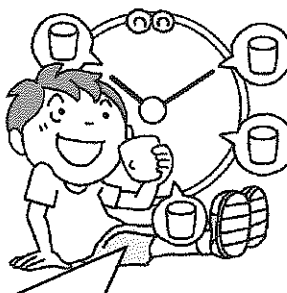
マ スクをきちんと捨てることは、ウイルスの広がりを防ぎ、私たちの感染予防になります。動物たちを守るためにも、もう一度正しい捨て方を確認しましょう。

マスクの捨て方

- ・ひもを持ってはずす
- ・ビニール袋などに入れ、口を縛って捨てる
- ・マスクを捨てたあとは手を洗う



つめをきろう



こまめにお茶を飲もう



ぼうしをかぶろう

★お知らせ★ 耳鼻科健診（1・4年）が6/23に変更になっています。