



令和8年5月7日  
 とよはしりつたにがわしょうがっこう 豊橋市立谷川小学校 保健室  
 ほけんだより No.3

## 5月の保健目標 「身のまわりをきれいにしよう」

はやくも4月から1か月が経ちました。きっと疲れていた子どもも、ゴールデンウィークで体も心も休むことができたと思います。お休みの後の学校はすこし疲れやすく感じます。ご飯をしっかりと食べて、夜はしっかりと寝るなど、いつも以上に生活リズムを気にしてみてください。



## ～谷川運動フェスティバルに向けて～

けがや体調不良にならないよう気をつけて、楽しい一日にしましょう！



- ★動く前に準備運動をしっかりと行う
- ★靴ひもはほどけないように結ぶ
- ★汗をかいたら、タオルで拭く
- ★こまめに水分補給をする



## はちこつチェックをしよう！

毎日、朝の健康観察で「はちこつチェック」を行っています。結果を見ていると、ハンカチやティッシュを忘れる人、つめが長い人がいるようです。

5月は、全員が毎日「はちこつチェック」で〇になるように、清潔に気をつけて過ごしましょう！

※フッ素洗口は6月の歯科健診後にスタートします。

は…ハンカチ  
 ち…ちりがみ（ティッシュ）  
 こ…コップ（フッ素洗口があるとき）  
 つ…つめ



ハンカチは、いつもポケットの中に入れておこう！ていねいに手を洗っても、ハンカチでふかないと意味がないよ。鼻水が出たとき、けがをしたときのために、ティッシュも忘れずもってこよう！

爪も短く切っておこう！手を洗ったときに、爪と指の間によごれが残りにくくなるよ。爪が長いと、自分がけがをしたり、友達にけがをさせたりしてしまうかもしれないよ。

