



もうすぐ運動会！

いよいよ運動会が近づいてきました。毎日みなさん一生懸命練習していますね！本番が楽しみです。  
5月に入り、昼間は外が暑くなってきました。まだ体が暑さに慣れていない今は、熱中症になりやすいです。汗をかいたら、水分をとることを忘れないようにしましょう。

ねっちゅうしょうよぼう  
熱中症予防のために・・・



① 水分をとる！



② ぼうしをかぶる！



③ 気温や湿度が高いかんきょうでは運動をひかえる！



5月のほけん目標 ～身のまわりを清潔にしよう～

5月のほけん目標は「身のまわりを清潔にしよう」です。  
みなさん、外から戻った時は手を洗っていますか？毎日ハンカチを持ってきていますか？爪は長すぎませんか？・・・不潔な状態は、ただ汚いだけではなく、そこから病気を引き起こす細菌やウイルスが体に入ってしまう危険があります。身のまわりを清潔にして、体も心もスッキリしましょう！

ハンカチはきれいなものを身につけよう！



手を洗っても、ハンカチが汚れていたり、洋服でてきとうにふいていたりしては、また手が汚れます。毎日洗ったきれいなハンカチを持ってきましょう。

お風呂にしっかりと入ろう！



汗をそのままにしていると、強いかゆみが出ます。  
毎日お風呂に入って、汗やあかをしっかりと落とし、ひふを清潔に保ちましょう。

上ばきをこまめに洗おう！



特に夏は足も汗をかいて、不衛生になりやすいので、金曜日に持ち帰って洗うようにしましょう。