

ほけんだより

No.3



五所川原市立市浦小学校保健室 2006.5.8

おうちの人といっしょによんでください

みどりがまぶしい、さわやかなきせつになりました。

でも、なかには、ちょっとながいお休みのあとのためか、
なんだかおつかれぎみといった人も目につきます。あたら
しい学年にもなれてほっとして、今までのつかれがでてき
ている人もいるのかもしれませんが。すいみんを十分とったり、
ゆったりとお風呂に入ったり、好きなことをして、こころ
とからだをリラックスさせてくださいね。

5がつのほけんもくひょう
みのまわりの
せいけつに
きをつけよう

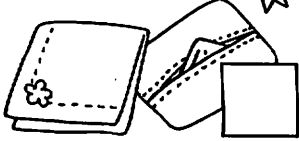


清潔度をチェックしよう!

あなたは、いくつ「○」をつけられるかな? check!check!



いつもハンカチと
ティッシュを
もっている



ツメは短く
切っている



食事の後は
歯みがきを
している



お風呂に
毎日入っている



前髪は目に
入らないように
している



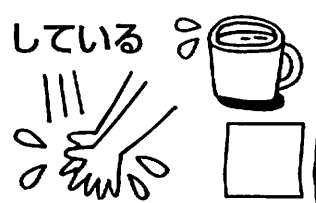
耳のそうじも
忘れずに
やっている



下着をちゃんと
着ている



外から戻ったら、
手洗い・うがいを
している



○の数が7~8個 とても清潔な生活が送れていますね。
これからもこの調子でね!

○の数が4~6個 まずまずです。忘れがちな項目を
これからは気をつけよう!

○の数が0~3個 まずはやれそうな項目から、
できるようにしていこう!



おうちの方へ

1~3年生は、ぎょう虫
卵検査があります。ほけ
んだよりのうらがわも、
忘れずに見てください