

ほけんだよい



5月の保健目標
からだや衣服をせいけつにしよう
令和7年5月19日 No. 6
甲田小学校 養護教諭 対馬

もうすぐ運動会



ねっちゅうしょうよぼう
熱中症予防のために準備をしよう!



こまめに水分^{すいぶん}をとりましょう。
運動会^{うんどうかい}予行の日^ひと当日^{とうじつ}はスポーツ
リンクがおすすめ!



けがの予防^{よぼう}のために、しっかり準備^{じゅんび}
運動^{うんどう}をしましょう。



汗^{あせ}をかいたら、ハンカチや汗ふきタ
オルでふきましょう。



けがの予防^{よぼう}に爪^{つめ}を切り、ズックのひも^き
をしっかりと結び^{むす}ましょう。



お風呂^{ふろ}に入って体^{はい}をせいけつにしま
しょう。



ていねいな手洗い^{てあら}をして、病気の
予防^{びょうき}をしましょう!



ぐっすり休^{やす}んで、その日の疲れ^{ひつか}をと
りましょう。



3食^{しょく} バランスよく食^たべましょう。朝^{あさ}
ごはんは、特にしっかりと食^たべましょ
う!

