

ほけんだより5月

たい たい たい かい
 体 育 大 会 を
 楽 し む た め の 約 束

うんどう まえ あと
 運動の 前と 後には
 し っ か り ス ト レ ッ チ



ねつちゆう ちゆうい
 熱中症に注意
 あせ せき たらう
 汗をかいたら
 水分をとろう
 すいぶん



しょくじ やすい みんは
 食事 やすい みんなは
 し っ か り と る 大 事
 体 調 管 理 が 大 事
 たいちようかんり だいじ



からだ、
 キレイでできているかな？



【は】
 あさ お 朝起きたときや しょくじ のあ
 後は、くちなかにはバイキンや
 食べかすがいっぱい…。
 かならずハミガキをしてね☆

【まえがみ】

め けさき め
 目にかかっていると、毛先が目を
 きずつけたり、バイキンがはい
 しまうよ。め うえ なか
 目の上の長さに切る
 か、ヘアピンでまとめよう！

【て】

いろいろなものにさわると
 は、バイキンがたくさん…。
 て
 石けんで手をあらい、きれい
 なハンカチでふこう☆

【つまめ】

つまめ なが じぶん とち
 爪が長いと、自分や友だち
 がケガをしてしまうよ。

