

ほけんだより 5月

2023年5月1日 大阪市立弘済小学校 ほけんしつ

1学期が始まって1カ月がたとうとしています。新しい生活には慣れましたか？

これから気温がぐんぐん上がってきます。暑さに体が慣れてなくて、体調を崩しやすい時期でもあるので、お茶を忘れずに学校に持ってきて、こまめに飲むようにしましょう。



チャレンジ!

宝さがし

3つのクイズを解いて、宝箱のカギ(暗号)を手に入れよう!

クイズ 01 〇に入る言葉は？

しょうげきは ひる〇すみ コイン
は〇のひ みけ〇こ

クイズ 02 4つの絵の最初の言葉をつなげると？

① ② ③ ④

クイズ 03 言葉を拾いながら、ゴールにたどり着こう!

まご さ ち よ
き あ は ん し

カギ(暗号)を入力しよう!

クイズ01 _____

クイズ02 _____

クイズ03 _____

宝箱の中から出てきたのは...

げんき 元気なからだ!

答えは
はやね・はやおき・あさごはん。
いい生活リズムを作って、
元気に過ごしましょう!

清潔チェック

できているかな?

- ✓ つめ 短く切っている
- ✓ 手洗い 石けんで洗っている
- ✓ 服 下着をつけている
- ✓ 歯みがき 食後にみがいている
- ✓ ハンカチ ティッシュ 持ち歩いている

ケガや病気を予防するためにも、いつも体を清潔にしておきましょう。

づめの切り方

形 四角く、角が少し丸い。角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。

長さ 爪と指の長さが同じ。深づめにならないように、白い部分を少しだけ残します。

切るタイミング 1週間に1回を目安にお風呂上がりがおすすめ。づめが水分を吸って柔らかくなり、切りやすいです。

仕上げにヤスリがけ 切ったばかりのづめはギザギザで、引っかかりたり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。