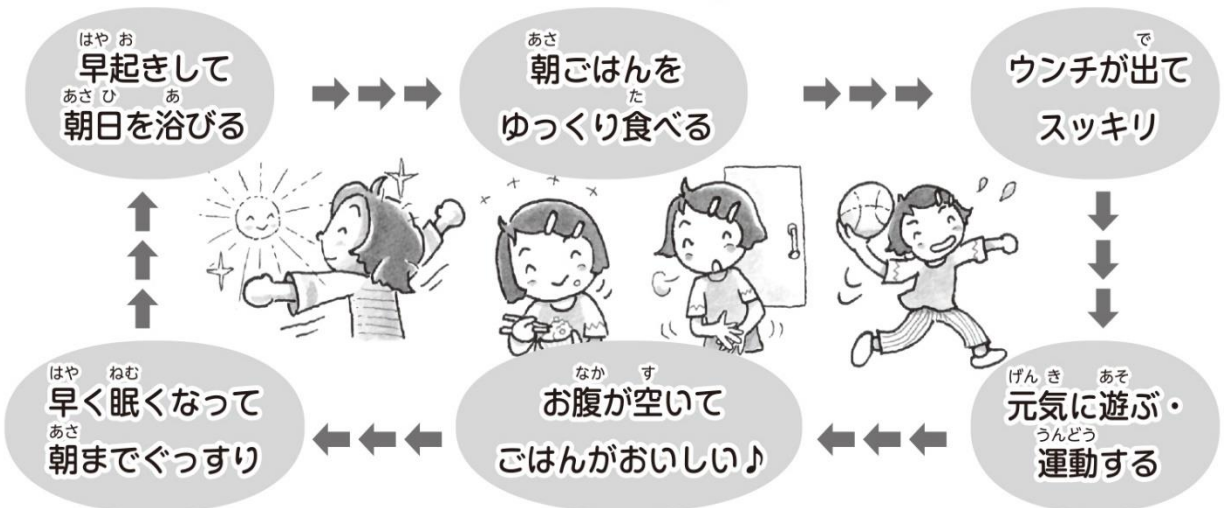


ほけんだよん 5月

新学期が始まって一か月が経ちました。環境が変わったり、新しい出会いがあったり、ドキドキ・ワクワクして楽しいことも多かったのではないのでしょうか。でも、自分では気づかないうちに疲れている時もあります。そんな時は、ゆっくりする時間を取って自分の心や体のことを考えてみましょう。

まずは早起き！ / いいリズムで毎日元気



“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。

ハンカチでふく

教室のドア、運動場の

土や遊具、トイレのレバ

ー…いろいろなものを触

るみなさんの手にはバイ

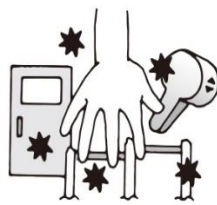
菌がいっぱい。風邪などの原因になるので、

石けんでの手洗いが大切ですね。でも、洗っ

た後、手をブラブラさせたり、服でサッとふ

いたりして、あとは自然乾燥…なんてことを

していませんか？



手洗い

手が濡れたままだとバイ菌がつきやすくなり、せっかくな手を洗ったのに、またすぐにバイ菌だらけになってしまいます。

服でふくのも×。服についているバイ菌が手に移るだけでなく、手の水分をきれいにふき取れません。

手を洗った後は、清潔な乾いたハンカチでしっかりふきましょう

