

# ほけんだより5月

令和7年5月1日  
旭東小保健室

5月12日(月)～18日(日)

## きらきらカードがスタート！！



より良い生活習慣を身につけるために、自分の生活をふり返るカードです。  
規則正しい生活をして、きらきらかがやく毎日を過ごしましょう！

### どんなことをチェックするのかな？

- ①朝ごはんを食べましたか？
- ②9時までにねましたか？(1～3年)  
決めた時刻までにねましたか？(4～6年)
- ③食べた後に歯みがきをしましたか？
- ④動画やゲームは1日1時間までにできましたか？
- ⑤安全に気をつけて生活しましたか？

#### 保護者の皆様

きらきらカードは、週末の分は家庭で記入します。お子さんが振り返りを記入したら、保護者の方のサインや励ましのコメント等のご記入をお願いいたします。また、④の動画やゲームの時間については、旭スタンダードで1日1時間までという約束があります。お子さんと話し合っ、ご家庭での使い方のルールを確認してください。  
ご協力よろしくお願いいたします。

### 5月の目標

ほけんもくひょう 保健目標	み 身のまわりを清潔にしよう
あんぜんもくひょう 安全目標	ゆうぐ ただ つか 遊具を正しく使おう

## 身のまわりの清潔を保とう！

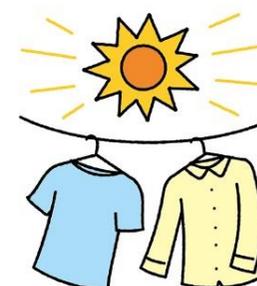
ここちよいシーズンを快適に楽しむために、身のまわりの清潔にも気を配ってくださいね。



脱ぎ着のしやすい服を選んで、急な気温の変化に対応しよう。



清潔なハンカチやタオルを持ち歩いて、汗のしまつはしっかりと。



気温も上がり、汗ばむ季節。下着やジャージ等はこまめに洗濯。



清潔な服のほうが汗の吸収もよく衛生的で気分もよいね。



わすれないうで！！

☑ハンカチ や ☑タオル



手あらいの後、ぬれたままにしているとばいきんやよごれがつきやすくなります。  
毎日せいけつなハンカチやタオルを持ち歩くようにしよう！

