

あたら がつねん たく げつ がたちましたね。この2か月の間には、あたら けいけん や うんどうかい の ねんしゅう など、
たくさん の こと を がんばって きましたね。からだ や 心の つかれ が 出て いませんか？ つかれ を とる には、せいりズム を
ととの せいり して、ゆっくりに 休む ことが 大切 です。それでも つかれ が とれ なかったり、しんぱい な ことが あったり する ときは、
ひとり で がんばり すぎず だれ かに 相談 して ください ね。

ない ない は

からだ
体とところのピンチ!?

やる 気が 出 ない

なに たの
何を しても 楽し くない

ごはん が おいし くない

からだ こころ
体や心のSOSサイン
かもしれません。

ウンチ が 出 ない

やってみよう

- せいりづむ ととの
■ 生活リズムを整える
- からだ うご
■ 体を動かす
- す
■ 好きなことをする
- しんらい ひと そうだん
■ 信頼できる人に相談する



きゆう
急

あつ
**暑さ
注意報**

あつ
暑さ対策

つうきせい ふく したぎ ちようせつ
通気性のよい服や下着で調節

ぼうし ちよくしゃにっこう さ
帽子で直射日光を避ける

すいぶん ほきゆう
こまめな水分補給

あせ ふ
タオルで汗を拭く

つか やす
疲れたら休む

ひざ び
日差しがきつく、暑い日が多
おお
おくなってきました。しっか
り対策をして、熱中症を予防
たいさく ねっちゆうしやう よ ぼう
しましょう。



せいけつな生活、できているかな？

毎週火曜日に、さわやかチェック(せいけつ調べ)をしていますね。みなさんは、さわやかチェックをなぜしているのか、考えたことがありますか？それは、「せいけつな生活」がとても大切だからです。

Q どうして「せいけつ」が大切なの？



身だしなみを整える「マナー」と、感染症やむし歯など「病気の予防」、「けがの予防」の3つの目的があります。

Q 「せいけつ」のポイントは？

- 手を洗おう
- つめを切ろう
- 歯みがきをしよう
- お風呂に入ろう
- 下着を着よう
- ハンカチ・ティッシュを持とう

おぼえておこう！

つめの切り方

<p>かたち 形</p> <p>し かく かど すこ まる 四角く、角が少し丸い</p> <p>かど まる ひ ふ 角を丸めることで、皮膚</p> <p>く こ に食い込みにくくなります。</p>	<p>なが 長さ</p> <p>つめ ゆび なが おな 爪と指の長さが同じ</p> <p>ふか 深づめにならないように、</p> <p>しろ ぶ ぶん すこ のこ 白い部分を少しだけ残します。</p>	<p>き 切るタイミング</p> <p>しゅうかん かい め やす 1週間に1回を目安に</p> <p>ふる あ お風呂上がりがおすすめ。</p> <p>すいぶん す やわ つめが水分を吸って柔らかくなり、切りやすいです。</p>
---	---	--

仕上げにヤスリがけ

き 切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかったり、

わ 割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。

