

せい けつ
清潔 に
 できているかな？

シルエットクイズ

みんなに足りない
 清潔アイテムは何か？
 シルエットから推理しよう！

シルエット

外から帰ったら、
 必ずしよう



のびてきたら切ろう



運動してたくさん
 汗をかいたら、
 これを新しいものにかえよう



いつもポケットに
 入れておこう！



ごはんを食べた後には、
 忘れずに



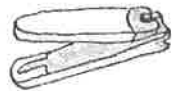
清潔アイテム

ハンカチとティッシュ



ハンカチは
 毎日とりかえてね

つめきり



手のひら側から
 見えたら切ろう

歯ブラシと歯みがき粉



ねる前は念入りに

下着



汗をすう素材を選ぼう

手洗いせっけん



水洗いだけじゃダメ！

5月に 気をつけたいこと

あつい？
 さむい？ 服で調節しよう

あたたかい日もありますが、
 まだまだ気温の変化
 は大きいです。服でじよ
 うずにあつさ・さむさを
 調節しましょう。



のどがかわいた！
 の前に 水分をとろう

実は、「熱中症」の危険
 は5月から始まっていま
 す。「のどがかわいた」
 と思う前に、こまめに水
 分をとりましょう。



お日さまに
 注意！ ぼうしをかぶろう

徐々に日差しがきつくな
 ってきます。外で遊ぶ時
 は、ぼうしを忘れずに！



なぜ大切な？ 朝ごはん

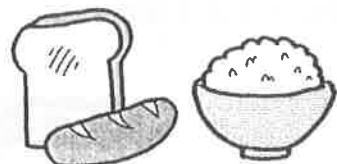
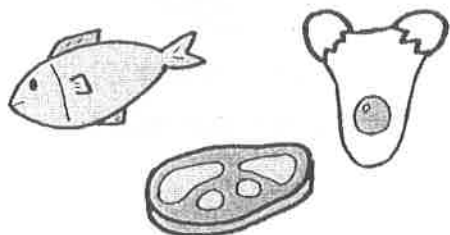
◎朝ごはんを食べると…？

- ・体温が上がって、
からだが目をさします
- ・脳にエネルギーが送られ、
頭がはたらきます
- ・腸がしげきされ、
うんちが出やすくなります



◎どんなものを食べるといいの？

- ・たんぱく質 → 体温を上げます
肉、魚、卵、とうふ、牛乳、チーズなど



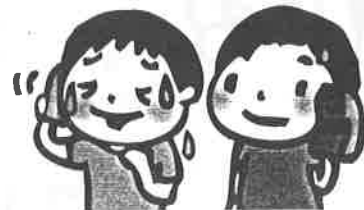
- ・たんすいかぶつ → 脳のエネルギーになります
ごはん、パン、めん、シリアルなど

★野菜やくだものをくわえると、
えいようバランスのよりよい朝ごはんに！



つかっていますか？きれいなタオル・ハンカチ

手をあらったあと あせをかいたとき けがをして血が出たときに



夜おそくなっていますか？

毎日どれくらいすいみんをとっていますか？

よいすいみんは
けんこうのもと

ぐっすりねむれて
いますか？

夜おそくまでおきていると、すいみん時間が短く、ぐっすりねむれないので、けんこうによくありません。わたしたちの体や心はすいみん中に成長します。夜は早めにねるようしましょう。

よいすいみんって、どんなこと？

よいすいみんとは「ぐっすりねむれるすいみん」のことです。そのポイントは3つあります。



よいすいみんをとると、こんなところもよくなります！

朝ごはんがおいしく
食べられる

学校で元気にすごせる・
病気にかかりにくくなる

勉強に集中して
取り組むことができる

