

ほけんだより

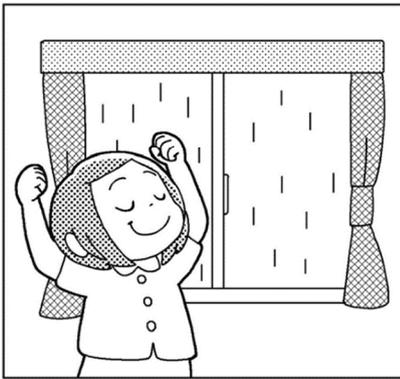
横川西小学校
保健室
6月 No.4

もうすぐ梅雨の季節。雨が多くなると、心だん元氣な人も、なんとなく体がだるくなったり、気分が沈んだり…。でも、そんな時こそ気分をコントロール！雨の日だからこそできることをみつけたり、雨の空を観察したりして、心も体も元氣に梅雨を乗り切りましょう！

また、水泳の学習も始まりました。水泳の学習を楽しく、安全に実施できるよう、健康管理をしっかりとしましょう。

6・7月の保健行事	
6/10(木)	心臓検診二次・レントゲン撮影 8:45～(1・4年生対象者)
6/16(水)	尿検査④ ※今回が最終です。必ず提出してください。
6/18(金)	心臓検診二次・心電図心音図検査 9:00～(1・4年生対象者)
7/ 1(木)	歯の健康教室 2・3校時(3年生)
7/12(月)	スクールカウンセラー 坂寄先生来校

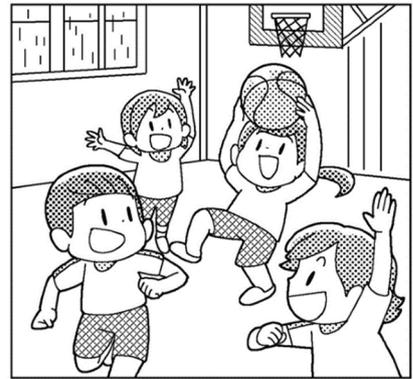
梅雨の時期も元氣にすごそう



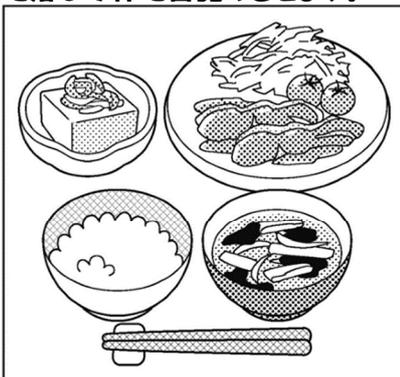
雨の日も明るいところで、朝の光を浴びて体を目覚めさせます。



朝食をしっかり食べてトイレに行き、体の調子を整えます。



体育館などでスポーツやストレッチをして体を動かします。



栄養バランスのよい食事をとります。



お風呂で体を洗って、清潔な下着を身につけます。

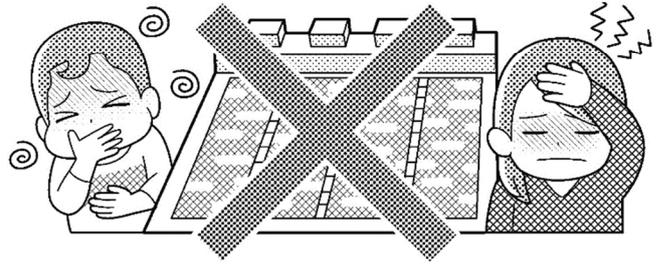


夜ふかしせずに、十分な睡眠をとります。

プールに入る日は健康観察をしっかりと！

健康状態によっては、事故につながってしまうこともあるので、プールに入る日は、健康観察をいつも以上にしっかりと行ってください。

- 熱はないか ● 朝ご飯を食べたか
- きちんと睡眠をとったか
- 排便をしたか ● 下痢や腹痛の症状はないか
- 頭痛はないか ● せき・鼻水は出ていないか
- 吐き気はないか ● めまいやふらつきはないか
- 心臓がドキドキしたり胸の痛みがあったりしないか



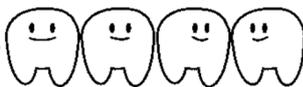
こまめに体調を 気を付けましょう

- ① 朝、必ず体温を測りましょう。
- ② 水泳の学習中、必要のないおしゃべりはやめましょう。
- ③ プールの中でも、人との距離は、1～2メートルを保ちましょう。
- ④ ゴーグルやタオルなどの貸し借りはやめましょう。

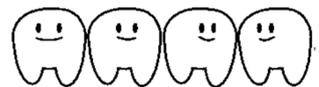
保護者のみなさまへ

● 今年も水泳の学習が始まりました。水に関する事故は、生命に関わるものが多く、大変危険です。現在、毎朝の検温と健康観察をお願いしておりますが、水泳の学習がある日は、いつも以上にお子様の様子をみていただきますようお願いいたします。また、体調不良がある場合には、無理をさせず、水泳の学習、または学校を休ませるようにしてください。

● 水泳の学習の開始に伴い、今年度も、検温カードとプールカードを1枚の用紙にまとめ、体調のチェックを行っています。引き続き毎日の検温とあわせて、水泳の学習への参加の可否の記入もお願いいたします。なお、保護者の方の押印がない場合は、原則として水泳の学習には参加できません。



歯と口の健康週間



よくかんで食べると、いいことがいっぱい！