

梅雨の時期が近づいてきました。急に気温が上がってあせをかいたり、かと思えば夕方ごろには寒くなったりと、気温の変化が大きく、体調をくずしやすい時期です。さらに、これからどんどん暑くなり水泳もはじまります。天気や体調のよい日は外でからだを動かしながら、少しずつ暑さからだをならしていきましょう。毎日元気に過ごせるよう、早ね・早起き・朝ごはん、規則正しい生活習慣をこころがけましょう。

6月 保健行事予定

日にち	内容	学年
3日	心臓検診2次	対象者のみ
4日	耳鼻科検診	1・4年生
	尿検査予備日	対象者のみ
12日	歯科検診	全学年
30日	X線検査予備日	対象者のみ

はみがき週間のお知らせ

6月9日(月)～13日(金)

6月4日～6月10日は歯の衛生週間です。12日の歯科検診の前に、歯をきれいにみがく習慣をつけましょう。

用意するもの

○歯ブラシ・コップ・ハンカチ○

保護者のみなさま、お忘れのないよう確認おねがいします。

※コップはいつも使っているものでかまいません。

(水筒のコップでもよいです)

※もちものには名前を書いてください。

※学校では、歯磨き粉は使用しません。

もうすぐ学校水泳がはじまります!!

6月中旬を過ぎると、いよいよ学校水泳がはじまります。プールは楽しい反面、危険ともなりあわせです。少しの油断が事故につながります。先生の指示をよくきき、プールでの約束・ルールをしっかり守りましょう。

準備はばっちり?はじまる前にチェックしよう!✓

- ☐ 耳・目・鼻等の病気はないですか?あるひとは早めに治しておきましょう。
- ☐ 手足のつめを短く切ってありますか?
- ☐ 早ね、早起きを意識してからだをしっかりとやすめられましたか?
- ☐ 朝ごはんはしっかりと食べられましたか?
- ☐ 忘れ物はありませんか?水泳帽、水筒、下着、バスタオルなど、確認しましょう。
- ☐ 当日の朝、必ず健康観察カードにチェックしましょう。体調がよくない場合は無理をしない。

❀お願い❀

※内科検診は水泳前検診と兼ねて実施しています。内科検診を受診していないお子さんに関しては、かかりつけ医に相談のうえ、配布済みの水泳参加承諾書へ記入してください。

梅雨の季節はココに気をつけて!

梅雨の季節は、雨の日が続きます。次のことに注意して、自分の健康を守りましょう。おうちのひととも確認しながら、みんなで元気に過ごしましょう。

服装に気をつける

雨が降って、はだ寒い日は、薄手の上着を羽織って、調節しましょう。

雨具に気をつける

先がとがっていない子ども用のかさがおすすすめです。雨風が強い日はカップや長くつも便利ですね。

△気をつけよう!かさの使い方 NG 4行動△

ひとをケガさせてしまったり、法律い反になってしまうこともあります。気をつけましょう。

ふりまわす

ひとのちかくでひらく

じてん車にのる

よこおきにもつ