

ほけんだより 6月

第3号

平成29年6月19(月)
中野区立江古田小学校
主任養護教諭 山崎 裕子

シトシト
あめふり
雨降り...

梅雨の季節です...



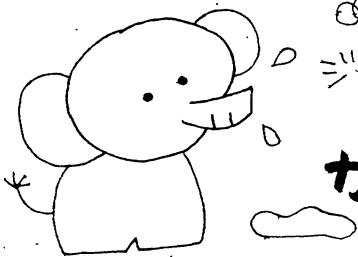
6月も半ばをすぎました。まだそれほど雨の日が多くないので、実感しにくいですが、季節は「梅雨」に入っています。雨の日、ジメジメした日、外で遊べない日...そんな日が続いてしまうのが梅雨ですが、自然にとっては“恵みの雨”がたくさん降る季節です。しっとりとしたきれいな姿を見せてくれる花や緑に目を向けてみるのもいいかもしれませんね。また、貴重になってくる晴れの日には外でたくさん体を動かすなどして、梅雨を楽しく過ごす工夫をしてみましょう。心のお天気はいつも晴れマーク*でいたいですね。

晴れの日には 外でたくさん遊ぼう!!



ジメジメする日が続く時こそ...

からだをせいつにしましょう

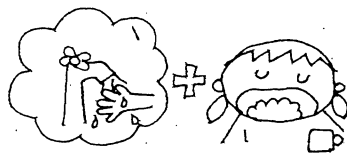


★手洗い★



外から帰ったときやトイレの後
食事の前には わすれずに!

★うがい★



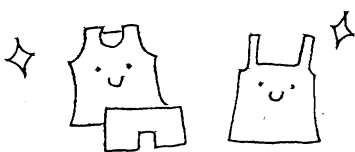
外から帰ったら、
手洗いとセットでやりましょう!

★ハンカチとティッシュ★



いつも持ち歩くようにしましょう!
ハンカチは毎日きれいなものに...

★下着★



毎日きちんととりかえましょう!
よごれた下着は あせをすいませぬ

★お風呂★



1日のよごれをしっかりととして
体も心もスッキリさせましょう!

★保護者の方へ★

ハンカチ・ティッシュを
忘れていない子が目立ちます...

朝、出かける時に
声をかけてください



水泳の学習が はじまります!!

ルールをまもって
たのしいプール☆

からだの準備をしよう!



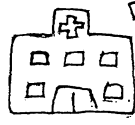
すいみんを
じょうぶにとりましよう!

あさごはんは
きちんとたべましよう!



からだを
せいけつにしましよう!

病気やけがは
お医者さんに相談
しましよう!



プールに入ったら...

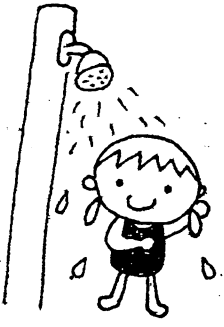


プールサイドは
ある
歩ましよう!

準備運動は
しっかり
おこないましよう!

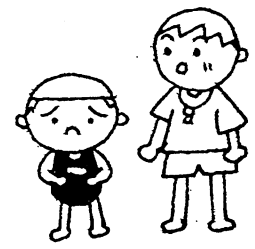


ぬれた体は
タオルでよく
ふましよう!



入る前と
出た後は
シャワーをよく
あびましよう!

調子が悪くなったら
すぐに
先生に
話ましよう。



保護者の方へ 安全に水泳の学習を行うために...

- 水泳は、上半身・下半身の筋肉を無駄なく使う全身運動です。体が発達する途中にある子供たちにとってはピッタリのスポーツです!
- ★事故を防ぐためにも、健康状態のチェックを十分にお願ひします。寝不足や朝食抜きで泳ぐのは、大変危険です。無理をさせないようにしてください。
 - ★眼科・耳鼻科の病気は、プールに入ることによって悪化することもあります。専門医の受診がまだの場合は、必ず早めに受診するようにしてください。