



ほけんだより 6月



第3号

令和元年6月11日(火)
中野区立江古田小学校
主任養護教諭 山崎 裕子

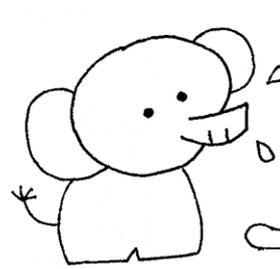
シトシト
あめふり...
雨降り...

梅雨の季節です...



先週の金曜日、東京も「梅雨」に入りました。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。
雨のしずくをつけて、しっとりと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、外でたくさん体を動かして、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。

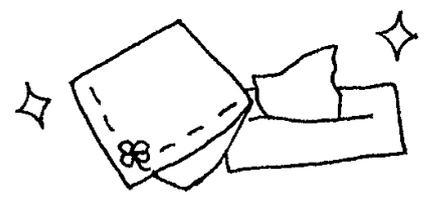
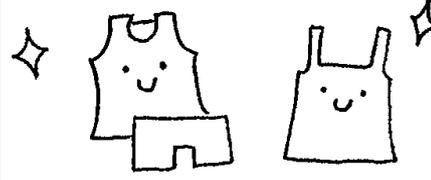
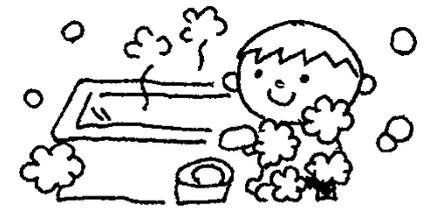
晴れの日には 外でたくさん遊ぼう!!



ジメジメする日が続く時こそ...

からだをせいけつにしましょう



<p>★手洗い★</p>  <p>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!</p>	<p>★うがい★</p>  <p>外から帰ったら、 手洗いとセットでやりましょう!</p>	<p>★ハンカチとティッシュ★</p>  <p>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...</p>
<p>★下着★</p>  <p>毎日きちんととりかえましょう! よごれた下着は あせをすいません</p>	<p>★お風呂★</p>  <p>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!</p>	<p>★保護者の方へ★</p> <p>ハンカチ・ティッシュを 忘れている子が目立ちます...</p> <p>朝、出かける時に 声をかけてください</p>



来週から

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!



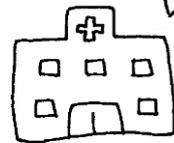
すいみんを
じゅうぶんにとりましょう!

あさごはんは
きちんとたべましょう!

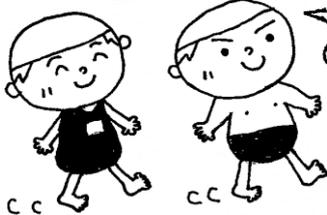


からだを
せいけつにしましょう!

病気やけがは
お医者さんに相談
しましょう!



プールに入ったら...



プールサイドは
ある
歩きましょう!

準備運動は
しっかり
おこなひましょう!



ぬれた体は
タオルでよく
ふきましょう!



入る前と
出た後は
シャワーをよく
あびましょう!



調子が悪くなったら
すぐに
先生に
話しましょう。



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ども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をお願いします。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。

★内科・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。