

# ほけんたより



平成30年6月13日  
向洋小学校 保健室  
No.6

ムシムシと暑い日が続いていますね。6月18日(月)はみなさんが楽しみにしているプール開きの日です。プールのきまりを正しく守って、楽しいプールの時間にしましょう。また、熱中症の季節になってきました。こまめな水分補給を心がけましょう。また、生活習慣も熱中症予防のひとつです。規則正しい生活を心がけ、熱中症にならない強い身体を作りましょう。

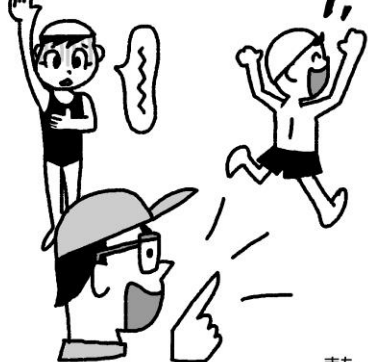


● 前の日はよく寝ましょう

● つめきり、耳そうじはしてありますか？



● くあいが悪いときは先生にいいましょう



● 泳ぐ前にはしっかり準備体操を



● プールでは、ルールを守って安全に

● 入るとき、出るときはシャワーでよく洗いましょう



## 保護者の方へ

水泳前健康調査の記入ありがとうございました。6月18日(月)にプール開きが予定されています。健康調査をもとにお子様の健康状態を把握し、安全な水泳指導を行いたいと思います。

プールカード (向洋小学校)				
学年	名前	緊急電話		
□□年□□□番				
★水泳に参加させる日には、このカードを持たせてください。				
★当日の朝、健康チェックをした上で必ず保護者印をお願いします。				
□無い場合は入れません。				
月/日	保護者印	お子さんの様子を知らせておきたい事	担任参加確認	その他
/				
/				
/				

保護者印を  
忘れずに！

水泳がある日の朝は、必ずお子様の健康観察を行い、プールカードに保護者印をお願いします。

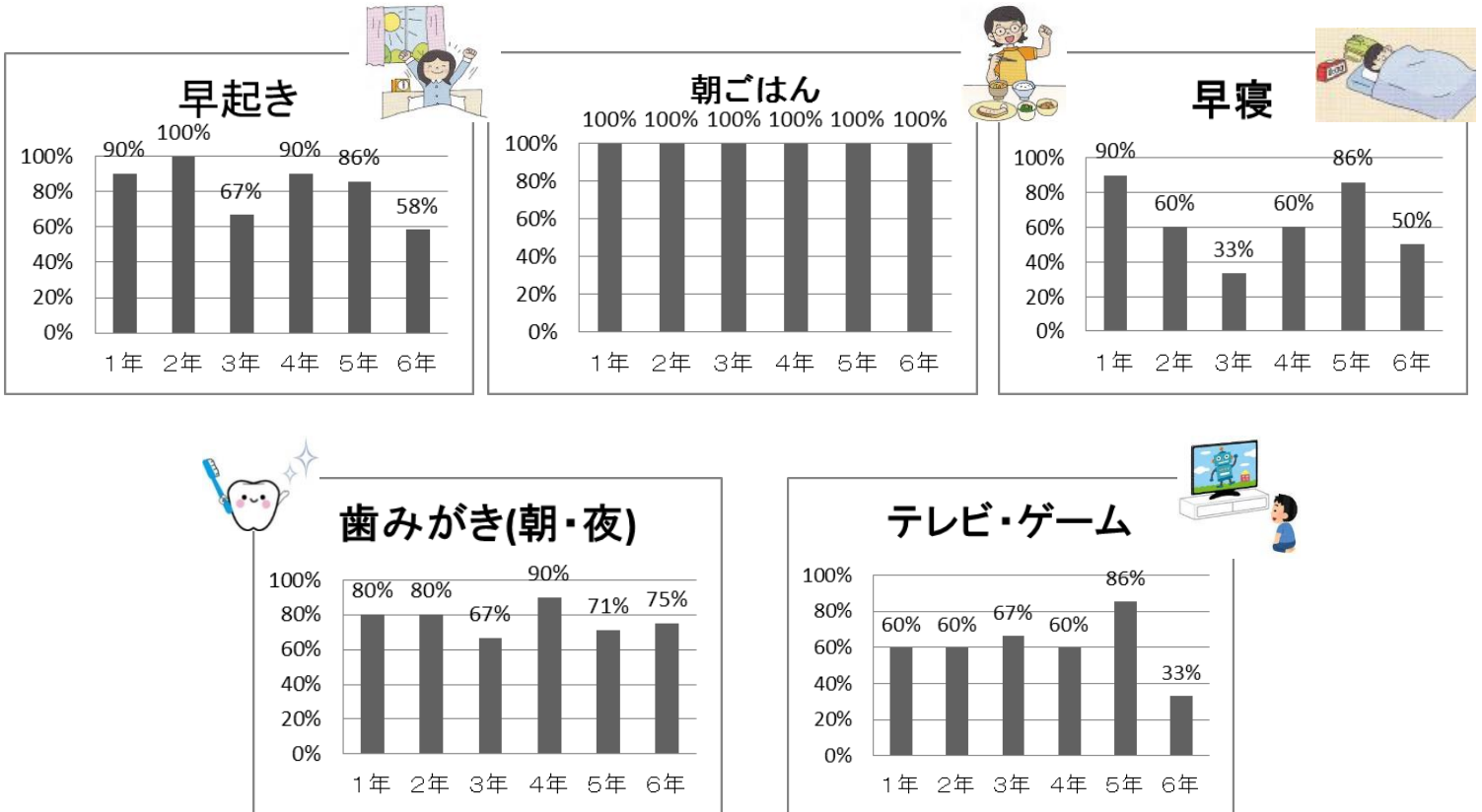
水泳はからだ全身を使いますので、とてもよいスポーツですが、疲労も大きいです。そのため、朝の健康状態の把握はとても大切になりますので、ご協力をお願いします。



# ~5月生活カレンダーの集計結果より~



※下記のグラフは、5日間のうち、4日以上達成できた人の割合(%)を表しています。



1学期の目標は、「早寝・早起き」です。みなさん守れましたか？結果をみてみましょう。早起きは半分以上の人ができていました。向洋っ子の課題はやはり「早寝」ですね。早起きはできていても、朝すっきり起きれている人はどれくらいいるでしょう？よく、眠たい顔をして学校にくる人をみかけます。朝すっきり目覚められるように、決まった時間に早く寝る習慣を心がけてください。そのためには、「テレビ・ゲーム」の時間を守ることが大切です。「生活カレンダー」のある週は、1時間以内を心がけて、「読書や自学」に取り組み、早く布団に入れるようにしましょう。