

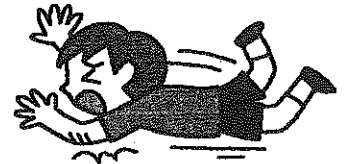
ほけんたより



H30 6月号
立川市立新生小学校
保健室

じめじめとした梅雨の季節になりました。寒かったり暑かったりと、天気が変わりやすいこの時期は、体調をくずしやすいので、注意が必要です。湿気が多く、体がベタベタする季節でもあるので、突然雨にうたれてしまうこともあります。替えの下着やくつ下、タオルなどを準備しておくといいですね。

また学校の階段や廊下は滑りやすくなり走ると危険です。雨の日の過ごし方を考えましょう。



* プールがはじまります *

プール学習が始まります。プールは、とても楽しい運動ですが、ルールを守って行わないと、思わぬケガをしたり、体調を崩すことがあります。下の注意をきちんと守って、安全で充実した、楽しいプール学習にしましょう。

けがをなおそう



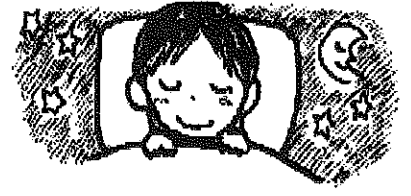
耳鼻科健診や眼科健診で、治療のお手紙をもらった人は、早めに病院に行き診てもらいましょう。

からだをきれいにしよう



みんなで入るプールです。プールに入る前日はしっかり入浴し、シャワーをしっかりと浴びましょう。

すいみんをたくさんとろう



プールは、他の運動と比べて多くの体力を使います。前日やプールに入った日は、早く寝ましょう。

けんこうかんさつをしよう



不安があるときは無理をしないで休みましょう。またプールの中で具合が悪くなったときは、すぐに近くの先生に言いましょ。

あさごはんをきちんとたべよう



プールは多くの体力を使うので、おなかがすいたままプールに入ると気持ちが悪くなります。必ず朝ごはんを食べましょ。

じゅんびうんどうをしっかりとしよう



体全体の筋肉をほぐすことでプールでの事故を防ぐことができます。準備運動はとても大切です。

裏面は保護者の人と一緒に読みましょ。 → → →

□■□保護者の方へ□■□

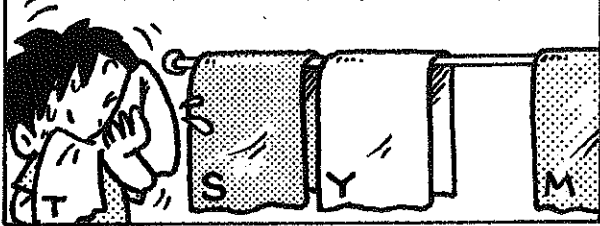
6月になり、プール指導が始まります。お子さんの健康管理や安全に十分注意して、指導してまいりますので、ご家庭でも、朝のお子さんの様子をしっかりと観察していただきますようご協力をお願いします。

また、健康診断で鼻炎や結膜炎等の、プールに入った際に身体に影響する症状があると判断されたお子さんには、結果のおたよりを出しています。おたよりをもらった方で、まだ病院で治療をしていない方は、早めに受診していただき、結果の用紙を学校に提出してください。

《プールに入るとき…》

はやり目などがうつることも!

タオルは自分専用
のものを使おう



《プールに入るまえに…》

かみの毛に、アタマジラミはいない
ですか?

アタマジラミは、かみの毛について
周りの人にも簡単にうつります。

頭がかゆかったり、気になることが

あったら調べてみてください。

※専用のシャンプーを使わないと治りません。

アタマジラミの卵は…



《保護者の方による、

健康チェック》

1. 顔色は普通ですか?
2. 睡眠は充分にとれましたか?
3. 朝食はしっかりと食べましたか?
4. 目、鼻、のど、耳に異常はありませんか?
5. 下痢はしていませんか?
6. ジュクジュクした傷はありませんか?
7. 爪は短く切ってありますか?
8. 熱はありませんか?

