



もうすぐ 水泳の授業がはじまります！

水泳は、全身を使う運動なので、筋肉がきたえられ、心臓や肺の働きをよくしたり、皮膚を強くするなど、からだに良い運動です。

でも、プールに入ることからだの調子をくずしたり、ほかの人に病気をうつしたりすることもあります。プールのきまりをきちんと守って、たのしく泳ぎましょう。



だんだんと蒸し暑くなります…

これからの季節は、湿度が高く、じめじめとした蒸し暑い日が多くなります。からだ暑さに慣れていないため、熱中症にかかるリスクが高くなります。規則正しい生活(早く寝る、バランスの良い食事、適度に体を動かす)を心がけて、暑さに負けない体をつくりましょう。こまめな水分補給をおすすめします。

6月 保健目標

は ^{たいせつ} 歯を大切にしよう

歯科検診が終わりました。治療のお知らせ(治療勧告書)が配付された場合は、早めにかかりつけの歯医者さんで診てもらいましょう。

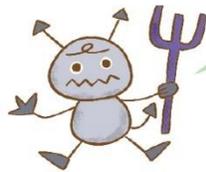
★ ☆ 健歯の表彰 (大柏小学校 代表の6年生を紹介します) ☆ ★

6年3組 さん 6年3組 さん

永久歯が全て生えそろっている、歯列や噛み合わせに異常がない、むし歯がない。すばらしいですね！いつまでも健康な歯を大切にしてください。



むし歯に なりにくい人は？



オレはむし歯菌。こんな人には近づきたくない！



★ しっかり 歯みがきをする人



★ よく噛んで食べる人



★ お菓子を あまり食べない人



プールに入るときに気をつけること…

- ◇先生の指示をよくきいて、ルールを守りましょう。
- ◇プールサイドは落ち着いてゆっくりと歩きましょう。
- ◇タオルやゴーグルなどを友達と貸し借りしてはいけません。自分のものをつかきましょう。

6/10~16 ライフスタイル調査を行います。

睡眠、食事、運動、メディア視聴について生活スタイルの調査を実施します。タブレットやゲーム機、スマホ機器は便利な反面、依存性も高いため、小学生が使用する際は、注意が必要です。おうちの方とルールを決めて、使い方を話し合しましょう。

ノーメディアデー(メディア機器に触れない日)を設ける等、読書やお手伝い、外遊びを増やしましょう。

6月17日(月)にふりかえりを記入し、学校へ提出ください。



プールに入る前に注意すること

- 病気・けががある場合は、お医者さんに相談しましょう。心配なことがある人は、早めにお医者さんに相談して、プールに入れるかを決めましょう。
- からだを清潔にしておきましょう。みんなで入るプールですから、前日はお風呂に入ってからだを清潔にしておきましょう。
- 手や足のつめを短く切って、耳のそうじもしておきましょう。
- 朝ごはんをしっかり食べてから登校しましょう。
- 健康チェックをして体調が悪いときは無理をせず先生に伝えましょう。

