

ほけんだより

泉大津市立浜小学校 2015.6.

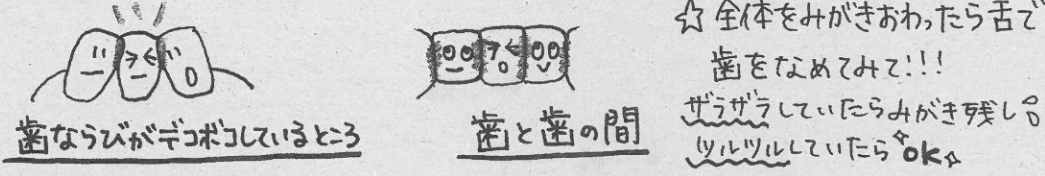
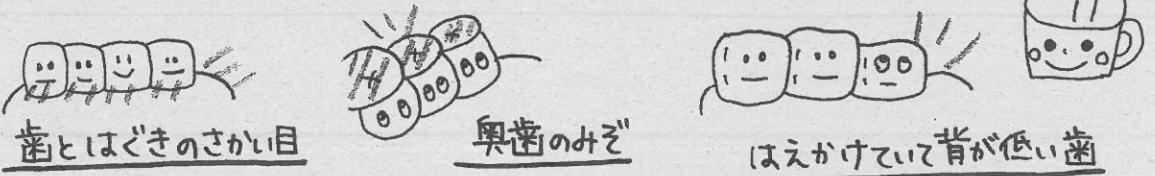
梅雨入りしました。しばらく雨の日が多くなり、ジメジメとした気分が、すっきりしないお天気が続きそうです。雨の日のルールを守り、けがをしないように気をつけましょう！また気温が30℃近い日があったり、雨が降って肌寒い日があったりと、気温差にも気をつけてください。

☆ これからの季節、水分補給が大切です。必ず水筒を持てきましょう ☆



6月4日～10日は歯の衛生週間

みんなが毎日がんばっている歯みがき！どうでしょう？
きちんと歯みがきができている人は、どれくらいいるかな？
正しい方法でしっかり歯みがきをしましょう！！



☆ 全体をみがきあわたら舌で歯をなめてみて!!!
ザラザラしていたらみがき残している
ツルツルしていたらOK

オーバーパンツ



スカートの下に何を着ていますか？ ハーフパンツを着ている人、下着のままの人...
ハーフパンツはスカートのすそから見えてしまいます。そして体育で着用するものなので、衛生的に良くありません。かといって下着のまま...。そこで、ハーフパンツのかわりになるのが、オーバーパンツや短いレギンスです。大型スーパーなどで売られています。
性的な被害を避けるためにも、スカートの下には、オーバーパンツ等の着用をお願いします。

6月22日～プールが始まるよ～♪ チェックしてみよう！

プール学習は、運動場や体育館とする体育とは、少し違った準備・注意が必要で、健康観察をしっかりと、安全で充実したプール学習にしましょう。

<input type="checkbox"/> 耳あかは取っていますか？ <p>あうちのの人に 見てもらおう。</p>	<input type="checkbox"/> つめは短く切っていますか？ <p>最近長いを よく見かけます。</p>	<input type="checkbox"/> 朝ごはんは食べましたか？ <p>しっかり 食べよう！</p>
<input type="checkbox"/> トイレはすませましたか？ <p>きかえる前 に行っておこう！</p>	<input type="checkbox"/> 体温は平熱ですか？ <p>自分の平熱を 調べましょう。</p>	<input type="checkbox"/> 目が充血していませんか？ <p>何か病気のサインかも 眼科の結果通知書 をもらっている人は、 早めに病院へ行こう！</p>
<input type="checkbox"/> ブツブツはないですか？ <p>何かあったら お医者さんへ</p>	<input type="checkbox"/> けがはないですか？ <p>ひどい時は 参加 できません。</p>	<input type="checkbox"/> 体調は悪くないですか？ <p>無理をせずに 教えてね。</p>

プールから出たあとは...

☆ 体をキレイに洗いましょう。
☆ 洗ったあとは、自分のタオルでふきましょう。友だちと貸し借りはしません。



保護者の方へ “健康チェック” お願いします。

プール学習は、いつもより体力を使うため、健康であることがとても大切です。
ご家庭でも十分な健康管理、登校前の健康観察をよろしくお願い致します。
また、健康上心配なことがある場合には、かかりつけの医師に相談していただければと思います。

受診された際には、学校にもご連絡ください。

♪ ウラ面もあります ♪

