

だんだんと暑くなり、気温の変化で体調を崩しやすい時期かと思いますが、お子さんの様子はいかがでしょう？喉の痛みや腹痛で保健室に来室する児童が増えてきています。

これからどんどん蒸し暑くなってくるため、熱中症のリスクが上がってきます。寝不足や、朝食を抜いているときなども熱中症になりやすいので、規則正しい生活が送れるよう、お子さんのサポートをお願いいたします。

水筒を肩からかけて走る、転倒事故に注意

熱中症対策のため、登校中に水分補給をする必要もありますので、必ず毎日水筒をお子さんに持たせてください。ふたをしっかりと閉めていなくて、かばんの中でこぼれてしまう場合もありますので、確認をお願いいたします。

水筒を肩からかけて走ると、転んで内臓を傷つける事故になる可能性もありますので、お子さんに以下のことについて話をしてください。

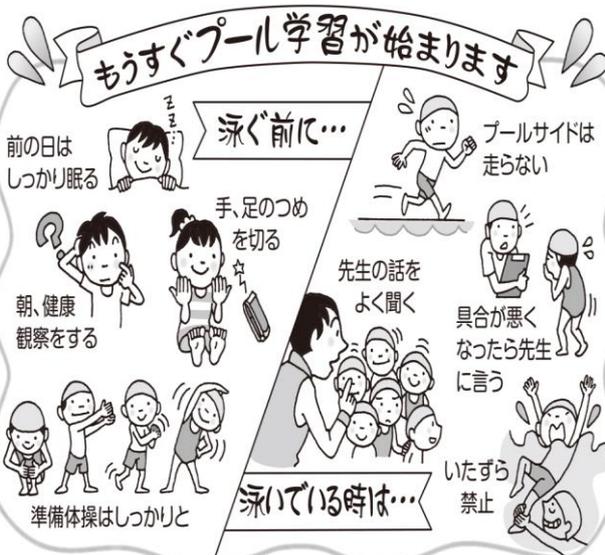
1. 水筒はできるだけランドセルかリュックに入れる
2. 水筒を肩からかけている時は走らない
3. 遊具などで遊ぶ時は水筒を置いておく



☆水筒の中身は、水・麦茶・スポーツドリンク（できれば水で薄めたものが良いと思います）

水泳の授業がはじまります！

6月から水泳学習がはじまります。水泳の授業がある前の日は早く寝て、朝ごはんをしっかりと食べ、体の調子を整えて、水泳の授業にのぞみましょう。



また、「耳あか」がたまっているままプールで泳ぐと、耳に入った水で耳あかがふやけて外耳炎や鼓膜炎という耳の病気を起こすことがあります。耳が聞こえにくくなってしまう場合もあります。水泳の授業の前に「耳あか」をとるようにしましょう。

手や足のつめも切っておきましょう。

「水泳学習 健康観察カード」を忘れてしまうと当日の水泳学習が受けられませんので、ご注意ください。

学校保健委員会があります



日時：6月26日（木）3校時（10：40～11：25）

場所：体育館（または音楽室）

テーマ：「いっぱい寝るといいことあるよ」

本校では、今年度のめざす児童像として「じょうぶな体をつくろう」を掲げています。基本的な生活習慣は、生涯健康な生活を送る上で身につけることは重要であり、基本的な生活習慣を確立することで、子供たちは健やかな体で学習や学校生活に臨むことができると考えています。

その中でも特に睡眠不足が1日の生活リズム全体に影響していることを学習し、より生き生きと楽しい学校生活をおくるために、また授業にも集中して取り組むために、生活を改善していこうとする意識を育てたいと思います。保健給食委員会の児童が、「すいみんの大切さ」について発表します。



ぜひ、保護者の方のご参加をお待ちしています。

<ぐっすり☆すいみんチャレンジカードの記入についてのお願い>

6月26日学校保健委員会の後、ぐっすり☆すいみんチャレンジカードをご家庭へ持ち帰ります。

自分の生活（すいみん）をふりかえるために、おうちの人と相談して自分の目ひょうを決め、毎日チェックして、5日間チェックをしたら、さいごにしっかりとすいみんをとるために、がんばったことやがんばっていきたいことなどを書きます。保護者の方からも、ひとことをお願いします。
7月2日（水）に、たんになに出してください。

小学生の睡眠時間のめやす 9～11 時間

- ねる時刻のめやす
- 1、2年生は9時まで
 - 3、4年生は9時30分まで
 - 5、6年生は10時まで

