

# ほけんだより 6月

令和7年6月13日 小山田小学校 ほけんしつ

梅雨に入ると、夏のように汗をかく日もあれば、曇りや雨の日は肌寒く感じることもあります。17日からは、水泳学習が始まります。水泳は体調の管理が大切です。体調をくずさないように早ね早おきを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて生活のリズムを整えましょう。おうちの方には、引き続き朝の健康観察をよろしくお願いいたします。

## 水泳学習が始まります

### プールの前に



十分に  
すいみん  
をとしまし  
よう。



朝、起きた  
ら体温を  
はかりまし  
よう



手足のつめ  
を切っておき  
ましょう



朝ごはんを  
しっかり食べ  
ましょう



念入りに  
じゅんぴ  
体そうをし  
ましょう

### プールの時は



先生の話  
をよく聞き  
ましょう



プール  
サイドを  
はし  
走ら  
ない



体調が悪く  
なったら、す  
ぐに近くの  
先生にいい  
ましょう

## おうちの方へ

★引き続き朝の健康観察をお願いします。



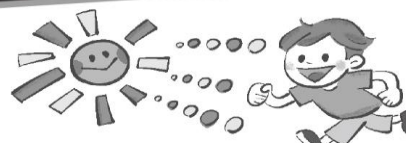
- |                                        |                                             |
|----------------------------------------|---------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 平熱であるか。       | <input type="checkbox"/> 傷口がふさがっていないケガはないか。 |
| <input type="checkbox"/> 目、耳、鼻に異常はないか。 | <input type="checkbox"/> 手足の爪をきちんと切っているか。   |
| <input type="checkbox"/> おなかの調子がよいか。   | <input type="checkbox"/> 髪の毛は清潔か。           |
| <input type="checkbox"/> かぜをひいていないか。   | <input type="checkbox"/> だるい感じなど、その他異常はないか。 |
| <input type="checkbox"/> よく眠ったか。       | <input type="checkbox"/> 湿疹などの皮膚疾患はないか。     |
| <input type="checkbox"/> 朝食を食べたか。      | <input type="checkbox"/> 頭や のどは痛くないか。       |

水泳カードに押印される前に健康観察をしていただき、体調を確かめたうえで、プールに入れるかどうかの判断をお願いします。安全で楽しい水泳の授業をうけるために、保護者の方のご協力をよろしくお願いいたします。

## <大切な目を守ろう>

子どものうちに近視になって視力が低くなると、年齢とともに進行してしまうことが多いです。6月10日は子どもの目の日。この機会に目にいい生活を意識して過ごしていきましょう。

### 外に出て日光を浴びる



外に出て遊ぶ時間が長いと近視になりやすくなります。1日2時間以上を目標に、外で遊ぶ時間を作りましょう。

### 遠くを見る



近くを見続けることは目にとって大きな負担です。30分に1回くらいは窓の外を眺めるなど、遠くを見るようにしましょう。

### 疲れたら休む



目が疲れた状態のままにするのも×。ゲームやテレビを楽しむときは適度に休憩しましょう。

### 明るい環境で見る



本を読んだり、ゲームをしたりするときは部屋を明るくしましょう。