

ほけんだより 6月

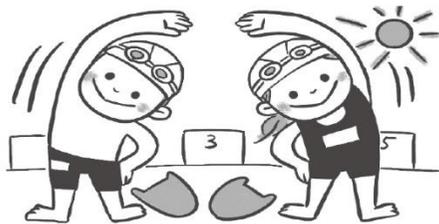
令和5年6月2日 八幡小学校 ほけんしつ

例年より早い梅雨入りとなりました。梅雨といえばアジサイ。アジサイは英語で「ハイドランジア」、日本語に訳すと「水の器」、たっぷりの水を好む性質の植物だからだそうです。雨がずっと憂うつな気分になりがちですが、植物にとっては大切な雨。楽しみを見つけながら、体も心も元気に梅雨をのりきりしましょう。

6月12日はプール開きです。ルールを守り、体調に気をつけプール学習をしましょう。

プール授業

ルールを守って 事故0に



プールサイドを走らない

すべて転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

けがの防止や食中毒の予防などのために、つめは短く切っておきましょう。

つめの切り方

形

四角く、角が少し丸い角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。

仕上げにヤスリがけ

切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかったり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。

長さ

爪と指の長さが同じ深づめにならないように、白い部分を少しだけ残します。

切るタイミング

1週間に1回を目安にお風呂上がりがおすすめ。つめが水分を吸って柔らかくなり、切りやすいです。



6月はノーメディアチャレンジがあります。

メディアの使いすぎで視力が低下したり、就寝時刻が遅くなったりしていませんか？毎週木曜日にはメディア以外の過ごし方を考えてみましょう。

メディアの画面から出る光は、眼の負担を悪くします。ぐっすり眠るためにも、寝る1時間前にはしっかり「OFF」！

※日本眼科協会HP「こどもの目」より

暑さ対策 注意報

日差しがきつくと、暑い日が多くなってきました。しっかり対策をして、熱中症を予防しましょう。

通気性のよい服や下着で調節

帽子で直射日光を避ける

タオルで汗を拭く

疲れたら休む

こまめな水分補給

朝ごはんを3つのスイッチON!



脳 ON
脳にエネルギーが充電され、頭が働きやすくなります。

お腹 ON
胃と腸が刺激され、うんちが出やすくなります。

からだ ON
体温が上がり、活動しやすい状態になります。

水泳が始まると普段よりも体力を使います。また、熱中症予防にも朝食は欠かせません。できるだけ食べてきましょう。食べやすいものでOKです。

体と心ころのピンチ!?

やる気が出ない

何をしても楽しくない

ごはんがおいしくない

ウンチが出ない

生活リズムを整える

体を動かす

好きなことをする

信頼できる人に相談する