

# ほけんだより 6月

生比奈小学校 2023年6月13日 NO.3

今年、早い梅雨入りでたくさん雨がふる日や、湿度が高くむし暑い日もあります。朝は、はだ寒くても学校にきてから暑くなる日もありますから、学校には十分な量のお茶を持ってきてください。忘れて来る人や、足りなくなる人がいます。足りなくなった時は、職員室でペットボトルのお茶を渡し、後日、同サイズのペットボトルのお茶を返してもらっています。好みのものが渡せないこともあるので、用意を忘れずに！

**プール開きは、6月20日(火)です。**  
～毎朝、必ず体調チェックをしましょう。～



- プール学習**  
元気に楽しむために
- 朝ごはんは食べましたか？
  - 睡眠は十分とれましたか？
  - 顔色は悪くありませんか？
  - ケガをしているところはありますか？

気になることがある人は、先生に相談しましょう

安全にプール学習が行えるように、毎日早ねをして、体調を十分に整えておきましょう。

プールがある日は、家で熱をはかって、家の人に健康観察をしてもらいましょう。体調で心配なことがある時は、かならず連絡帳に書いてもらうか、担任の先生に言いましょう。

- 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。

## おうちの方へ

すでにお申し込みいただいている保護者様はどうぞよろしくお願いたします。

### AED救命救急講習会

教職員が毎年、プール学習の前に行っている講習会です。人形やAEDトレーナーを使って、実技を行う講習会です。この機会に、一緒に講習を受けませんか。貴重な体験ができると思いますが、気軽に参加していただけたらうれしいです。

日時：6月15日(木) 15:10~16:45 (受付 15:00~)  
場所：生比奈小学校体育館  
講師：日本救急システム株式会社 JEMS 勝浦町の救急救命士さん



### 『運動・生活習慣確立のための講演会』のお知らせ

先日、お手紙を配布しています。食事や運動、睡眠の大切さや、メディアの影響についてのお話をしてくださる予定です。5、6年生も一緒にお話を聞きます。この機会に、ぜひ、多くの保護者様にご参加いただけたらと思います。申し込み用紙がお手元になれば、連絡帳でも構いませんのでお知らせください。

日時：6月20日(火) 13:45~14:30 (受付 13:30~)  
場所：生比奈小学校 体育館  
講師：鳴門教育大学 湯口 雅史 教授

**水分 足りている？** **爪** でチェックしてみよう！

熱 中症を予防するために 大事なのは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かんとんにチェックする方法があります。

- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。