

ほけんだより6月

令和7年6月3日 八幡小学校 ほけんしつ

なつ きこう ねっちゅうしょう しんぱい
夏らしい気候になってきました。熱中症が心配ですね。

がつなか ごろ ねんせいじょし ゆうし けんこう た
5月半ば頃から3年生女子の有志たちが健康サークルを立ち上げ、ジョギングやダンス、ストレッチなど、いろんな運動にチャレンジしています。ほかの学年の児童も一緒になって楽しそうに運動している姿も見られ、ステキだなと感じています。自分の健康に気をつけることはなかなか難しいこと。私も健康サークルに参加して、体をきたえて暑い夏を乗り切りたいものです。

梅雨時の体調不良に注意しよう



ずつつ 頭痛
からだ 体のだるさ
しょくよくふ 食欲不振
きふん お 気分の落ち込み
など

じりつしんけい みだ げんいん
自律神経の乱れが原因のひとつです。
すいみん しょくじ うんどう せいがくしゅうかん あ なお
睡眠、食事、運動などの生活習慣を見直して
じりつしんけい ととの バランスを整えましょう。

ずつつ は け 頭痛や吐き気、からだのだるさなどがよく見られます。目元をあたためるなど、リラックスして過ごせる工夫ができると気持ちもスッキリするかもしれませんね。

しょくちゅうどく おお きせつ てあら
食中毒も多くなる季節です。ていねいに手洗いをして、清潔なハンカチでふきましょう。

まいにちじぶん も
毎日自分のハンカチを持ってくるようにしましょうね☆

がつ にち すいえい がくしゅう はじ すいえい なつ みず こち たの がくしゅう たいりよく しょうもう
6月16日から水泳の学習が始まります。水泳は夏には水が心地よく楽しい学習ですが、体力を消耗しやすい運動でもあります。自分も友達も安全に学習できるように次のことに気をつけましょう。

★手足の爪は切っておく

★すいみんと朝ごはんをしっかりとる

★体調が悪いときには無理をしない



★準備運動をする

★プールサイドを走らない
★ふざけない

★飛び込まない
★先生の言うことを聞く

大切な目を守ろう

そと で じゅうこう あ
外に出て日光を浴びる



そと で あそ じ かん なが きんし
外に出て遊ぶ時間が長いと近視になりにくくなります。1日2時間以上を目標に、外で遊ぶ時間を作りましょう。

つか やす
疲れたら休む



めが つか じょうたい 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。

こ ども のうちに きんし しりよく ひく
と、年齢とともに進行してしまうことが多いです。6月10日はこどもの目の日。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。

とほ みる
遠くを見る



ちか きつつ のめ おお
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。

めが かんきよう み
明るい環境で見る



ほん 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。

「視力が悪くなったら、メガネをかければよい」と思いがちですが、単にメガネをかければよいというものではありません。4月の視力検査では、全体の19.4%が裸眼視力1.0未満でした。

きんし しょうらいてき りよくないしょう もうまくはくり め びょうき たか
近視は将来的に緑内障や網膜剥離などの目の病気のリスクを高めます。

スマートフォンやタブレット、ゲームなどを使うときには、部屋の明るさや姿勢、使用時間に気をつけて目を大切にしましょう。

★児童の皆さん・保護者の皆様へ★

いつもほけんだよりを読んでくださり、ありがとうございます。

毎月、読んでくれている皆さんはどんなことを知りたいのかな？取り上げてほしいテーマはあるのかな？と思いながら作っています。そこで、学期に1回程度、希望を聞き、リクエストコーナーを設けたいとおもっています。「こんなこと知りたい!」「あんなテーマの内容があつたらおもしろそう!」というものがあれば、下の記入欄に書き提出してください。意見でも感想でもかまいません。より身近なほけんだよりを作りたいと思っていますので、よろしくお願いします。

ほけんだよりへのリクエストなどがあれば書いてください(6/13までをお願いします)