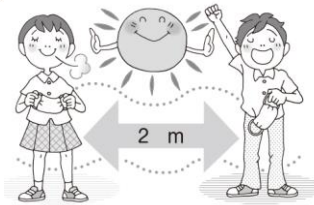


6月のほけんだより

生比奈小学校 2022年6月21日 NO.3

徳島県も梅雨入りして、気温や湿度が高く、お暑い日が続いています。そんな中でも欠席も少なく元気に過ごしている生比奈小のみなさん。それは、こまめな手洗いやアルコール消毒、検温やマスクをつけた生活をがんばっているからですね。これからますます暑くなるので、体育や運動場で活動するとき、登下校中や近くに人がいないときなど、上手にマスクをはずして、熱中症を予防しながら生活していきましょう。学校には、必ず水筒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、毎日、十分な量を用意して来てください。

マスクに注意
熱中症



4、5、6年生のみなさん・保護者のみなさまへ

6月1日(金)～7日(木)

「生活チェック」を行いました。ご協力ありがとうございました。

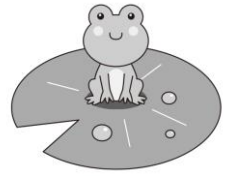
コロナ対策をしながらの生活が続いていますが、これから熱中症対策も必要な季節になりました。何をすることも健康な心と体が一番大切です。昨年度に引き続き、「生活チェック」で、自分自身の生活を振り返ってもらい、「健康に生活するため」の目標を立てて、一週間目標に沿って、生活チェックをしてもらいました。

今年度は、今の自分にとって必要なことをよく考えて、目標を立てている人が、増えていて、とてもうれしく思いました。生比奈小の4～6年生のみなさんは、「すいみん」と、「メディア」が気になるようでした。

結果は、保健室でみせてもらい、まとめたものを裏面にのせているので、家族でみてください。

6月20日(月)にプール開きをしました。

～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せんか？



気になることがある人は、先生に相談しましょう

すいみん不足が続くと、暑さに弱くなり熱中症になりやすくなります。

プールの時に体調がわるくなって、水に入るのが危険にならないように、毎日早ねをして、体調を十分に整えておきましょう。



『運動・生活習慣と体力向上のための講演会』のお知らせ

先日、お手紙を配布しました。運動や生活習慣の大切さについて、たくさんの方のデータや資料を使って子供にも分かりやすくお話をしてくださる田中先生が来校されます。食事や運動、睡眠の大切さや、メディア影響についてのお話をしてくださる予定です。当日は、4～6年生と一緒にお話を聞きますが、子供の頃からの生活習慣の大切さについて、多くの保護者の皆様にぜひ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。

7月8日(金) 5時間目(13:45～14:30)

生比奈小学校 体育館

鳴門教育大学 特命教授 田中 弘之 先生