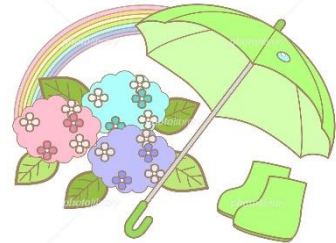


保健だより



令和5年6月26日 三条市立大浦小学校
※ お家の方と一緒に読みましょう。

6月も後半になりました。梅雨のこの時期は、気温や湿度の高い日が続き、むし暑さを感じることも多いです。しっかりと水分補給を行って熱中症にならないように注意しましょう。



プールの授業が始まります！

先週は、3年生以上の子ども達がプール清掃を行い、プールがきれいになりました。今週からプールの授業が始まります。プールに入ることを楽しみにしている子ども達も多いことと思います。水泳は全身を使う運動で、心身の健康にとっても良い運動と言われています。安全に水泳の授業ができますように、事前の準備をしっかりと安全に泳ぎましょう。

授業のある日は「水泳健康チェックカード」に記入し、忘れずに持たせてください。

●プール前^{まえ}にしておくこと

睡眠^{すいみん}をしっかりとする



睡眠^{すいみん}不足^{ふそく}でプールに入ると、頭^{あたま}が痛^{いた}くなったり、気分^{きぶん}が悪^{わる}くなったりします。

朝^{あさ}ごはん^たを食べ^たてくる



水泳^{すいえい}はとて^{たいりよく}も体^{つか}力^{うんどう}を使う運動^{うんどう}です。朝^{あさ}ごはん^{すいぶん}と水分^{わす}を忘れ^{わす}ずにとりましよう。

つま^きみ切り^{みみそうじ}、耳^{みみ}掃除^{そうじ}をしておく



手足^{てあし}のつま^{なが}みの長い^{ひと}人は泳^{およ}いでいる^{ひと}人を傷^{きず}つけます。短^{みじか}く切^きりましよう。



給食時のマスクについて

給食の準備の時間は、当番の他にも全員で食器類の運搬や配膳を行いますので、全員がマスクを付けることにしています。忘れた児童には学校のマスクを渡しています。

普段のマスクの着用は自由となっていますが、以前のように給食用マスクとして、持たせていただくとありがたいです。





大浦小学校 歯と口の健康週間7/3~7/7

6月27日(火)に、歯科衛生士さんからの歯みがき指導を予定しています。今年は、染め出し検査も行いますので、自分はきれいに歯をみがきができているのか、確認することができます。

7/3~7/7の「歯と口の健康週間」では、健康委員会の子ども達が考えた「よい歯の標語」を発表したり、歯のクイズを出したりします。歯や口の健康について考える1週間にしたいと思います。ぜひ、ご家庭でも、お子さんの歯みがきの様子を見ていただきたいと思います。

いい歯でいい笑顔



いきいきパワーアップ週間の取組にご協力ありがとうございました。

今年度1回目の「いきいきパワーアップ週間」、1年生は初めての週間でした。早寝早起きなどのより良い生活習慣は、子どもたちの心身の健やかな成長の土台となります。今年度も、ただの郷学園の取組として、この「いきいきパワーアップ週間」を継続していきますので、ご協力をよろしくお願いします。

