



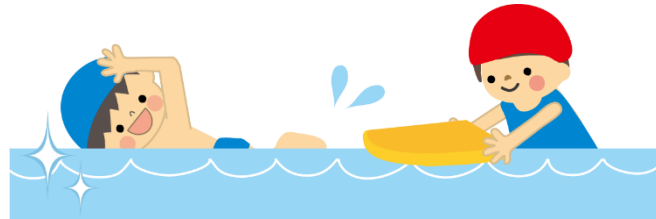
# ほけんだより



令和4年 6月 保健室 齊藤久子

## プール学習がはじまります

6月になりました。今年は3年ぶりにプール学習があります。ということは1年生はもちろん、2年生や3年生も小学校でははじめてのプールですね。全学年2回ずつという少ない回数ですが、この機会にぜひ水に親しんだり、泳ぎ方を覚えたりしてください。また、夏になると水の事故や水害も増えますので、命を守る学習の一つとして真剣に取り組みましょう。



## 6月の保健行事

- 6月6日(月) 内科・結核・運動器健診(3, 4年生)
- 6月13日(月) 内科・結核・運動器健診(2, 6年生)
- 6月20日(月) 内科・結核・運動器健診(1, 5年生)
- 6月29日(水) 耳鼻科健診(2, 4, 6年)
- 6月30日(木) 耳鼻科健診(1, 3, 5年)

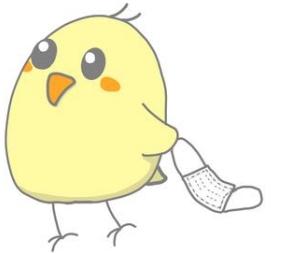


詳しい注意点等は前日に配布する児童用ほけんだより「すこやか」をご確認ください。

## きより 距離にとって マスクもにとって リラックス

ほけんしつ こころのはいく

熱中症が心配な季節になりました。しかし熱中症は防ぐことができる病気です。正しい知識を持って予防していきましょう！ 距離をとるなどの感染対策はこれまで通り継続しつつ、マスクをはずしたり、こまめに水分と休憩をとったりするなど 熱中症対策を万全にしましょう！



☆まだまだ水筒忘れ、水分が足りない子が多くみられます。ご家庭でも多めの水分の用意や声掛け等のご協力をよろしくお願い致します。



## むしばよぼう つづ 虫歯予防を続けよう♪



歯科健診が終わりました。結果は全員に渡していますので、おうちの方と一緒に確認してみましょう。虫歯があった場合は早めに治療にいきましょう。要注意乳歯、要観察歯があった場合も一度歯医者さんでしっかり診てもらった方がいいでしょう。6月に歯の保健指導があります。この機会に歯のこと、口の中の健康のことをじっくり考えてみてくださいね☆また、保健委員会もポスターを作ったり、放送をしたりしますのでぜひ期待しててくださいね！



またまた

# あたらしく来られた先生たちに突撃インタビュー

前回に引き続き、新しく来られた先生方に「早寝のコツまたはアドバイス」を聞きました。今回は特別に1年2組の一倉葉菜理先生が、ゲームに例えてわかりやすく早寝について教えてくださいましたよ☆



たかくまゆりかせんせい  
高熊百合香先生

うんどう  
運動する

なかやまてつかずせんせい  
中山徹一先生

あさはやお  
朝早く起きると嫌なことを忘れることができる



きしかえせんせい  
岸昌先生

ねまえ  
寝る前にスマホ、タブレットを見ない



いちくら はなり せんせい  
一倉葉菜理先生

みなさんがゲームの主人公だと思ってください。毎日学校にきたり、遊んだり勉強したりすると、ゲームの主人公が冒険したり戦ったりするのと同じでHP（体力）がどんどん減ります。減ったHPは回復しないと、ゲームの中では倒れてしまいますよね。みなさんの場合は風邪をひいたり、力が出なくなったりします。

夜早く寝ることはHPを回復することです。特に夜の10時から2時の間はHPが何倍も回復できる「スペシャル回復タイム☆」です。毎日早く寝ることで、次の日の朝みなさんの心のHPが満タンになって、もりもり頑張ることができますよ！

はやね ひけつ  
早寝の秘訣は2つあります。

1つ目は、「たくさん太陽をあびてへとへとになること」です。

2つ目は、「夜、早めに電気を消すこと」です。

わたしも子どものころから夜ふかししてしまうタイプだったのですが、早く寝て早く起きると体と心が元気になるので、この2つのことをしながら早く寝るようにしています！

