




# ほけんざり 6月

令和5年6月1日  
高松市立弦打小学校

日に日に気温が上がり、夏がそこまで来ています。今月は、みんなが楽しみにしているプール開きがありますね。安全に水に慣れることができるよう、ルールを守って取り組みましょう。

## もうすぐプールが始まります 安全で充実したプール学習にしよう

<p><b>病気がある人は主治医に相談しよう</b></p> <p>心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。</p> 	<p><b>体を清潔にしておきましょう</b></p> <p>皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。</p> 	<p><b>睡眠を十分にとりましょう</b></p> <p>水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。</p> 
<p><b>健康観察を忘れずにしっかりやりましょう</b></p> <p>不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。</p> 	<p><b>朝食・昼食をきちんと食べましょう</b></p> <p>空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。</p> 	<p><b>準備運動をしっかりやりましょう</b></p> <p>全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。</p> 

**まも 守ろう！プールのルール**

- 水泳参加チェックカードに記入する
- 手・足の爪を切る
- 朝ごはんをしっかり食べる
- プールの前にはトイレに行く
- 更衣室使用の前後は手を洗う
- 準備運動をしっかりする
- シャワーで身体の汚れや汗をおとす
- ゆっくり足からプールに入る

### ●保護者のみなさまへ●

- 健康診断で受診のお知らせを持って帰っている場合や、疾病・けが等で受診している場合は、水泳学習について必ずかかりつけの医師の指示を受け、結果をお知らせください。その他、健康上配慮することがありましたらご連絡をお願いします。
- お子さんに症状がある場合、ご家庭で様子を見るようご協力をいただきありがとうございます。水泳学習がある朝の健康観察は特に入念に行っていただきますようよろしくお願いいたします。

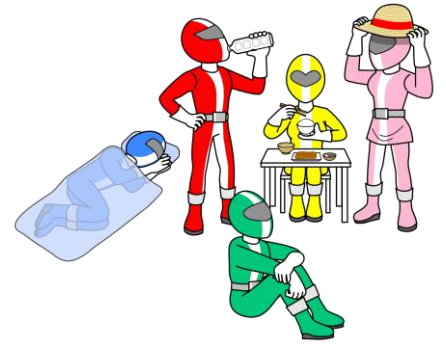
水着でかかれるところは「プライベートゾーン」といい、自分だけの大切なところです。他の人に見せたりさわらせたりしないようにしましょう。他の人の水着でかかっているところも大切ですから、見たりさわったりしないようにしましょう。自分のからだも、他の人のからだも、どちらもかけがえがなく、とても大切です。

1年生、4年生は水泳学習に合わせて、クラスで「いのちの安全教育」のお話をします。

水着でかかれるところは  
じぶんだけの  
たいせつなところだからだよ



# 熱中症にならないために



- 生活リズムを整えて体調を管理しましょう。
- 十分な量の水分を持ってきてこまめに飲みましょう。  
(水筒を忘れた場合、保健室で500mlの水1本を渡すことができますが必ず次の日に同等品を返してください。)
- 外に出る時は必ず帽子をかぶりましょう。
- 運動場、体育館の熱中症警戒レベルが高い場合は、運動できないことがあります。

6/12(月)~16(金)

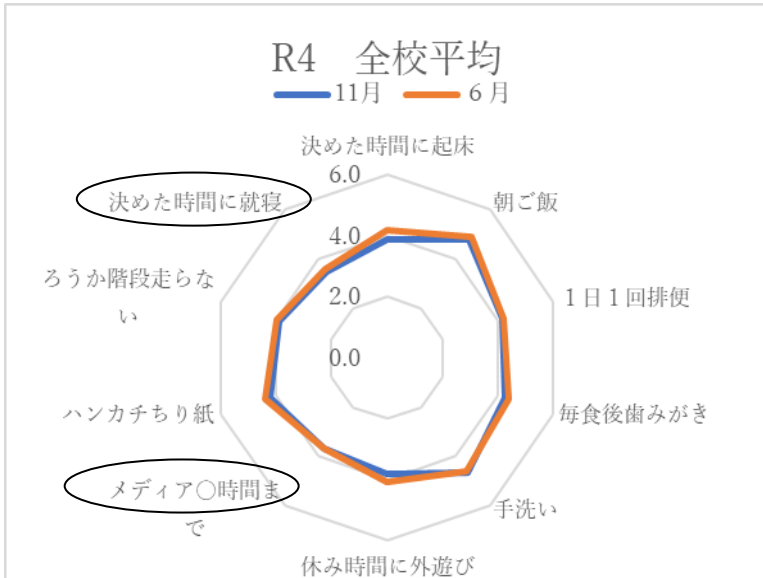
## 「元気いっぱい弦打っ子」チェック週間があります！

「7 テレビ、ゲーム、スマホは〇時間まで」

「10 夜決めた時間にねた」

の2つが毎回の課題です。めあてを決め、〇をつけられるようにしましょう。合わせて「スマートメディア」にも取り組み、家族で話し合い、メディアのルールについて確認する機会にしたいですね。

元気いっぱい弦打っ子 (6)月		12日	13日	14日	15日	16日	〇の合計
年 組 名前 ( )		月	火	水	木	金	合計
めあて							
チェック項目							
1 朝決めた時間におきた。	時 分						
2 朝ごはんをしっかり食べた。							
3 1日1回以上うんこをした。							
4 食べた後毎回歯みがきをした。							
5 必要ときに手洗いをした。							
6 1日1回は外で遊んだり散歩したりした。							
7 テレビ、ゲーム、スマホは 時間まで。							
8 ハンカチ・ティッシュをもっている。							
9 ろうか・かいだんは走らなかった。							
10 夜決めた時間にねた。	時 分						
〇を数えましょう (〇=1点)							
今の気持ちを絵文字にしよう 月 火 水 木 金							
ほく・わたしの元気レベルは・・・			ふりかぶり				
元気もりもり 45~50点	まあまあ 55~44点	もうら 0~					
おまの人から							



生活習慣を振り返ると一緒に、自分の気持ちも振り返ってみましょう。生活習慣を整えると、気持ちに変化はあるかな？

自分の気持ちの絵文字を、〇の中にかいてみましょう。

