

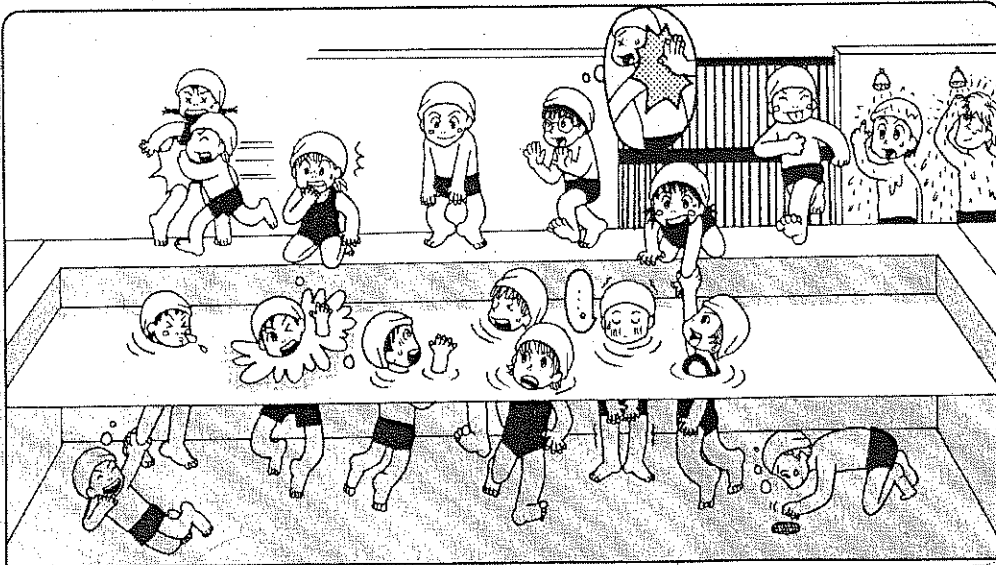
# ほけんだより

おうちの人と読みましょう  
 三室小学校 R3.6.22

## プール スタート!

プールを楽しむには多いことでしょう。しかし水泳は、命の危険となり合わせのスポーツでもあります。どの人も楽しく安心してプールで活動ができるように、担当の先生の話をよく聞いて、その指示を必ず守ってください。

たいへん! ルールを守らない人がいますよ [いくつわかるかな?]



- ◆ 水の中で人の足を引っ張らない ◆ 走らない
- ◆ おぼれたふりをしない ◆ 排水口をさわらない
- ◆ 水の中でトイレをしない ◆ 飛びこまない
- ◆ ふぎけない ◆ はじめに体を洗ってから入る
- ◆ 水の中に引っ張りこまない などなど

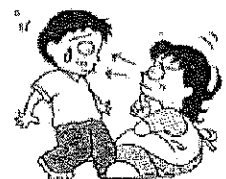
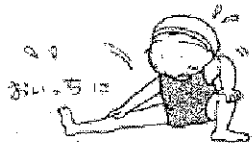
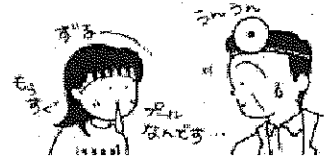
### お家の方へ

「家庭健康かんさつ表」と重なる日があります。よろしくお願いします。

#### 水泳学習が始まりました

水泳学習を安全で楽しい学習にするために、十分気を配りたいと思いますので、ご家庭でもお子さんへのご指導・健康管理をよろしくお願いします。

- ① 病気やけがのあるとき、プールに入れるか、水泳前後の注意点は何かなど、ご心配なことは医師に相談をしてください。
- ② 睡眠を十分にとらせてください。水泳は他の運動に比べてかなり多くの体力を使います。前日はもちろん、水泳をした日は早く寝させてください。また、朝食をしっかり食べさせてください。
- ③ 長い爪は切らせてください。耳あかがたまっている場合は、少しとっておいてください。
- ④ 長い髪の毛は、まとめさせるようにしてください。水泳キャップに全部の髪の毛を入れます。
- ⑤ 下着など衣類には、名前を書かせてください。
- ⑥ お配りする「プールカード」で健康観察をしてください。学習がある前日にお渡しします。



健康Check!

# はつらつチェックをします

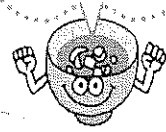
げんしゅうどうかい お  
原始運動会が終わり、ホッとすすぎて気が抜けがちです。  
これからは、水泳学習がはじまります。梅雨入りもしま  
した。心身の体調を崩さないように生活をふり返り、規  
則正しい生活習慣について考える機会を持ちましょう。  
実施日は、6/24(木)~6/30(水)です。

したぎ き  
下着を着ると、  
からだ 出た  
あせ 汗や皮脂を  
吸ってくれます。  
おかげで…  
たいおん じょうず  
体温を上手に  
調節できる！  
ちようせつ

なつ したぎ  
夏も下着が大活躍！

はだ せいけつ  
肌を清潔に  
保てる！  
たも  
ニオイや黄ばみを  
防げる！  
ぶせ

なつ する げんき  
夏こそ“みそ汁”で元気に！



ねっちゅうしょう よぼう たいせつ すいぶん  
熱中症予防に大切な「水分」や  
えんぶん  
「塩分」がとれる、「みそ汁」がお  
すすめです。

ひ からだ なか  
エアコンで冷えた体を、中から  
あたた  
温めてもくれます。

ちようし とどの  
また、みそはおなかの調子を整  
えてくれるので、病気に負けない  
びようき ま  
免疫カアップにも効果があります。  
めんえきりよく こうか  
※スープも水分や塩分の補給源と  
すいぶん えんぶん ほきゆうげん  
して、熱中症予防には良いです  
よ。

6/23, 7/14  
スクールカウンセラー来校日

## 水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる  
ぜんちよう  
前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。  
ねっちゅうしょう  
できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより 水分をたくさんとったほうがいいタイミング

- あそび 寝る前や起きた後
- スポーツの前・後・途中
- いそぐ 入浴の前・後



マスクをつけていると、  
マスク内の湿度が上がり、  
のどの渴きに気づきにくい  
ので、注意が必要です。

# コロナウイルス

さわ  
「コロナウイルスが多いのは…」  
たくさんの方が触るところ！

さわ  
気づきませんが、ずいぶん触  
っています。授業中に共用  
した教材も、手洗い励行で。



いつでも、どこでも  
だれとでも！