

令和8年6月1日(月)
大沢小学校 保健室
家庭数配付

しかけんしん



歯科検診があります!!



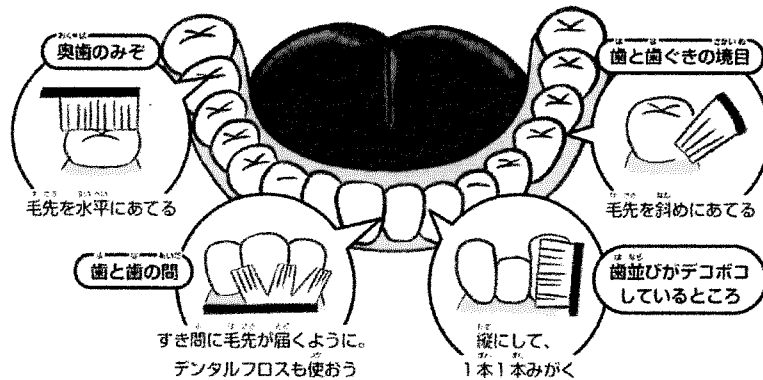
☆^{にっけい}日程☆ 6月11日(木) 9:00~ 5の1・5の2・4年生

6月18日(木) 9:00~ 前回欠席者・くすのき・1年・3年・6年生

6月25日(木) 9:00~ 前回欠席者・5の3・5の4・2年生

当日の朝は、とくに歯をていねいに磨きましょう!!

▲みがき残しやすい場所とみがき方▲

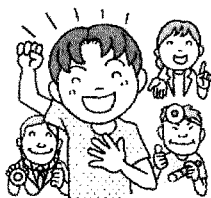


※6月の健康診断は、6月2日(火)に内科検診③と6月3日(水)に眼科健診もあります。

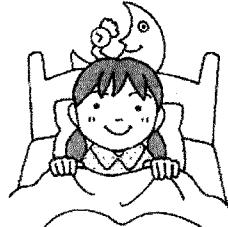
水泳学習

水泳学習が始まります。安全に学習を行うためには、皆さんが水場での約束を守ることがとても大切です。自分の生活や行動を振りかえって、水泳学習にのぞみましょう。

☆前日まで☆



病気のある人は
お医者さんに相談しておく



睡眠や食事は
しっかりととってくる

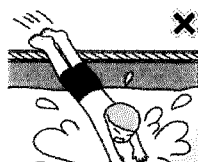


爪は短く切っておく

☆当日☆



準備体操をしっかりとる



どびこんだり
ふざけたりしない



プールサイドは走らない



タオルの貸し
借りはしない

が つ い ま き
 ♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪ 6月の今だからこそ気をつけて! ♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

けが・事故

あめ ひ き こえ...
 雨の日に聞く声...

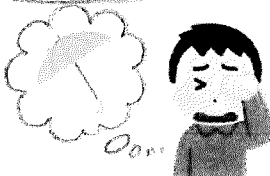
はし
 ろうかを走っていて

あたま う
 「すべって頭を打ちました」

てくび いた
 「すべっ手首を痛めました」



とも
 友だちがかさを振り回していて
 「かさが目にあたって痛いです」



まえ み
 かさをさしていたら、前が見え
 なくて、「電柱や車にぶつか
 りそうになりました」



みなさんならどうやってけがや事故を予防しますか？

※ろうかはとてもすべりやすいです。走らずに行動しましょう。

※傘の使い方には十分に気をつけ、自分も友だちもけがをしないように行動をしましょう!

熱中症

あつさに負けない!!

4つのとるで夏の健康をつかみとる!!

① 食事をとる

あさ
 朝ごはんもしっかりとっていますか? 3食バランスのよい食事をとって、
 1日のエネルギーを補充しましょう。



② 水分をとる

のどが渴いてなくても、こまめに水分をとりましょう。マスクをつけていると
 のどの渴きに気づきにくいので、この時期は、特に注意が必要です!



③ 睡眠をとる

しょうがくせい
 小学生は、9時間以上の睡眠時間が必要といわれています!

みなさんの睡眠時間はどれくらいですか? 毎日疲れはとれていますか?



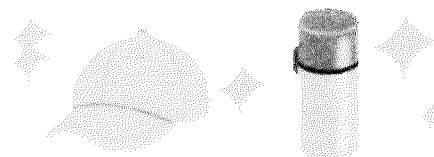
④ マスクをとる

たいいく じゅぎょう うんどう
 体育の授業で運動をするときには、マスクを外しましょう。

とうこうちゅう げこうちゅう あつ ひ
 登校中・下校中も暑い日はマスクは外しましょう。



ねっちゅうしょうよぼうひつす
 熱中症予防必須アイテム



ぼうし

すいどう