

# ほけんがよりの6月

ひと  
おうちのひと  
いっしょ  
よ  
一緒に読んでね



NO.4 2018年6月1日

うえのしょうがっこうほけんしつ  
上野小学校保健室



あせはむひが増えてきました。これからの時期、きをつけたいのが「熱中症」です。運動をして汗をかいた時はもちろん、のどが渴いていなくても、お茶や水をこまめに飲んで水分補給をしましょう。学校へ水筒を持ってくるのも忘れずに！



## せいかつ しょうかい ～生活チェックの紹介～



だい かいせいかつ  
第1回生活チェックの内容を紹介しします。  
「これ、いいな！」と思ったことは、今後の  
せいかつ  
生活にどんどん活かしていきましょう。

### せいかつ もくひょう 【生活の目標】

- ★帰ったらすぐに宿題をする。
- ★朝怒らずにスッキリ起きる。
- ★本を3さつ以上読む。
- ★毎日家に帰ったら、手洗いうがいをする。
- ★ゲームの時間を守る。



### あさ 【朝ごはんメニュー】

- ★卵かけ納豆ご飯（ボリューム満点！）
- ★スティックパン（時間がない時もサッと食べられますね）
- ★ヨーグルト（フラスすることで栄養バランスアップ！）
- ★昨日のカレー（一晩寝かせたカレーはコクが増えますね）
- ★フルーツ（いちご・バナナなど様々でした）
- ★苳餅（粕ではなく苳の葉で包んだお餅だそうです）



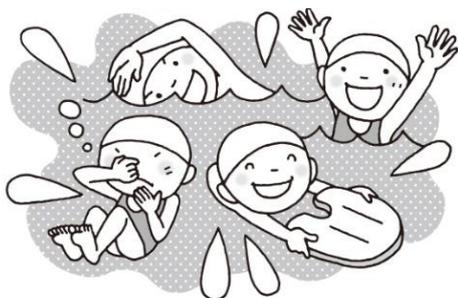
このほかに、たくさんの素敵な  
目標、朝ごはんメニューがありまし



# もうすぐ

## すいえいがくしゅう 水泳学習!

水泳は、全身を鍛えるためにとても適したスポーツです。しかし、ちょっとした気のゆるみが、生命に関わる大きな事故につながることもあります。ルールを守って安全に学習しましょう。



今日のプールは **オツク** かな?

### 8つのチェックポイント

- ① ぐっすり眠れましたか?
- ② 熱はありませんか?
- ③ 顔色はいつもどおりですか?
- ④ 爪を短く切りましたか?
- ⑤ お腹をこわしていませんか?
- ⑥ 朝ごはんをしっかり食べましたか?
- ⑦ ジュクジュクした傷はありませんか?
- ⑧ 目・鼻・のど・耳に異常はありませんか?



## 保健室からのお知らせ

お忙しい中、生活チェックにご協力いただき、ありがとうございました。

この結果は、子どもたちが元気に学校生活を送れるよう、今後の保健指導などに活かしていきます。ご家庭でも、

引き続き生活リズムに関する声かけをお願いします。



6月5日(火)

尿検査(2次検査)

(該当者のみ)

6月7日(木)

校医耳鼻科検診

(2・4・6年のみ)