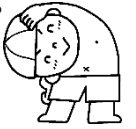




平成30年6月1日発行
南部小学校 保健室

ジメジメとした日が続き、体調を崩しやすいので、気分転換をしながら元気に過ごせると良いですね。そして、暑い夏はもうすぐそこです。今から暑さにも体をならしておきましょう。

プールがはじまります



がっこうほけんいいんかい おこな
学校保健委員会を行います！

日時 6月27日(水)
9:40~10:40
テーマ 「AED講習会
~もしものときに備えよう~」
講師 尾三消防署 署員のみなさん

プールに入る前に

- 体調はいいですか？
- 朝ごはんは食べて来ましたか？
- つめはきってありますか？
- しっかりと準備体操をしましたか？

プールが終わったら

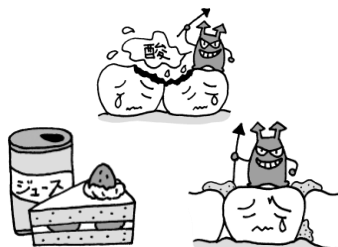
- しっかりとシャワーを浴びましたか？
- 目が赤くなっていたり、かゆみはありませんか？
- 調子の悪いところはありませんか？

6月4日は「むし歯予防デー」

小学生は、乳歯(子どもの歯)から永久歯(大人の歯)に生えかわるときです。歯みがきをしっかりと、歯を大切にしましょう。



よくかんで食べると
いいこといっぱい！



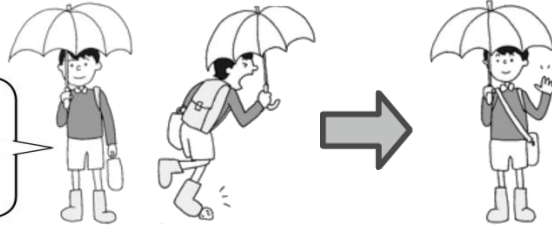
あめ ひ
雨の日の
とうげこう
登下校は

あんぜん き
安全に気をつけて！



てにもつ すく
手荷物を少なくしよう

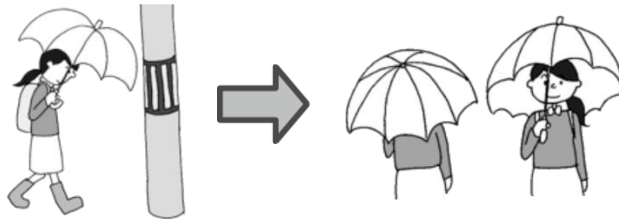
かさをさすと、片手がふさがってしまいます。
反対の手で荷物を持っていると、転んだときに
手がふさがっていて、とても危険です。



て
手があく
ように工
夫しまし
よう。

しつかりとまえ
しっかりと前を見よう

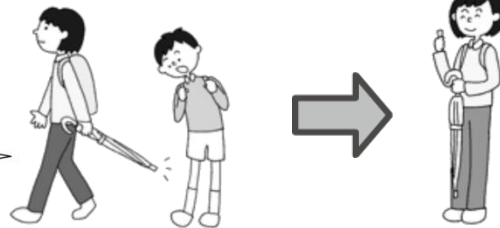
かさを深くさしていると、前が
見えなくて車や電柱にぶつかっ
てしまうかもしれません。



かさをさす
ときはしつ
かりとまえ
を見ましょ
う。

お
折りたたんだかさの
持ち方に注意

かさをにぎって、うでをふって歩いて
いると、後ろを歩いている人に当た
ってしまいます。



まわ
周りの人に当た
らないように持
ちましょう。

なやみがあるなら、
話してみてね



いま、何かなやんでいることがありますか？
なやみがあるとき、どうしたらよいか、自分で、
一生懸命考えることは大切です。でも、あまり一人
でがんばりすぎると、そのことで頭がいっぱいにな
って勉強や遊びに集中できなくなったり、体の
調子が悪くなったりすることがあります。

そんなときは、なやみを誰かに聞いてもらいましょ
う。きっと心が軽くなったり、それまで思いつかなか
った方法に気づいたりできるはず。

保健室でも、おなやみ相談はできます。何か話した
いことがあるときは、えんりよせずに来てね。



このころ けんこう
心の健康チェック

- 朝、おきるのがつらい
- 学校に行きたくないと思うことがある
- 急に食欲が落ちた
- なかなか眠れない
- いつもイライラしている
- 便秘や下痢を繰り返している

※ 当てはまる数が多いほど、心の健康が
心配です。あなたはだいじょうぶかな？