

☆ほけんだより☆6月

令和4年6月10日
小佐世保小学校 保健室
おうちのひと読みましょう

あじさいの英語名は「ハイドランジア」、水の器という意味です。たっぷりの水を蓄えていることが由来だそうです。でも、大きな葉っぱがたくさんあるので、乾いてしまうと元気がなくなります。だから、雨の時期にうれしそうに咲くのですね。

雨がずっと続くと気持ちが下がを向いてしまいがちですが、植物にとっては大切な雨。元気に乗り切りましょう。

水泳学習がはじまります



7日(火)はプール開きでした。いよいよ水泳学習がはじまります。楽しく、安全に水泳学習ができるように、規則正しい生活を心がけ、しっかりと体調を整えておきましょう。

楽しく！安全に！プールでの約束



手のつめ・足のつめを
短く切っておく



早ね・早起き・朝ごはん
(規則正しい生活)



準備運動・整理運動を
しっかりとこなす



具合がわるいときは、
すぐに先生に知らせる



水の中やプールサイドで
あばれたり、走ったりしない



タオル(バスタオル)の
貸し借りはしない

水泳学習前は、必ず「健康チェック」をお願いします。

□ 体温は測りましたか？

→体温が高い場合、顔色が悪い場合などはプールに入れません。



□ 腹痛や下痢はありませんか？

→プールに入ると、他の子にうつしてしまう場合があります。

体が冷えて悪化する可能性もあるので、プールに入れません。



□ 目や鼻・耳に異常はありませんか？

→おかしいと思ったら、病院受診をお願いします。



□ 化膿しているケガや乾燥していないアトピーはありませんか？

→傷が乾燥し、かさぶたができるまでプールに入れません。



【保護者のみなさまへ】

水泳学習に向けて、健康上配慮することがありましたら、おしらせください。

また、持病・ケガ等で受診されている場合は、水泳学習について、かかりつけ医の指示を受けてください。

健康診断(眼科検診・耳鼻科検診等)において、受診が必要だと判断されたお子さまに関しましても、早めに受診していただき、水泳学習が可能かどうか指示を受けられた上で、参加されるようお願いいたします。

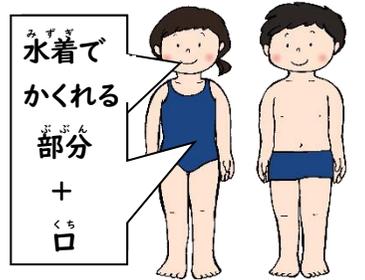
プライベートゾーンを守ろう

プライベートゾーンとは、「自分だけのとても大切な体の場所」という意味です。主に「水着でかくれる部分+口」のことを指します。

プライベートゾーンを自分以外の人に勝手にさわらせたり、見せたりしてはいけません。また、ほかの人のプライベートゾーンを勝手にさわったり、見たりすることも許されません。

自分やほかの人のプライベートゾーンを大切にしましょう。

プライベートゾーン



自分だけの大切な体の場所