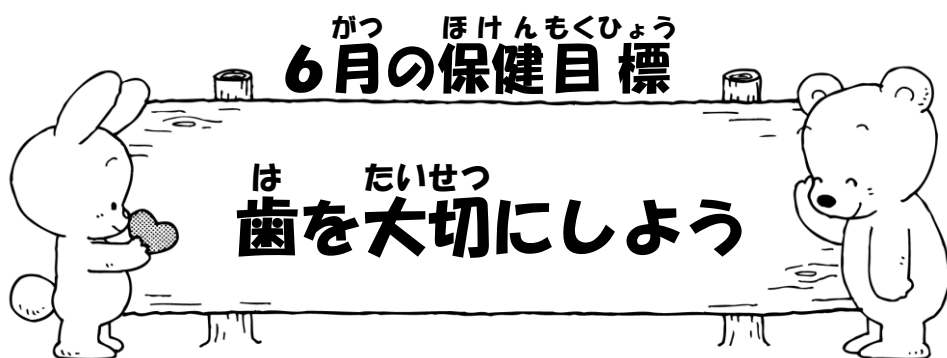


ほけんだより 6月

令和 4 年 6 月 3 日
式根島学園式根島小学校
校長
養護教諭

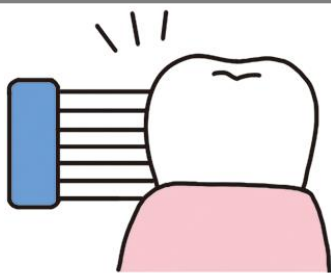
6月になりました。シトシと雨が降る日や急に暑くなる日があり、梅雨の季節が近づいていることを感じます。梅雨の季節は、ジメジメと蒸し暑く、体力が奪われ、気持ちもどんよりしてしまいがちです。早く寝てみたり、ゆっくりとお風呂に入ってみたりなど、身体と心が休ませて、6月も健康に過ごせると良いですね。

さて、今月は、地区音楽会があります。4月から音楽の授業で頑張ってきた成果を本番で発揮することができることを願っています。

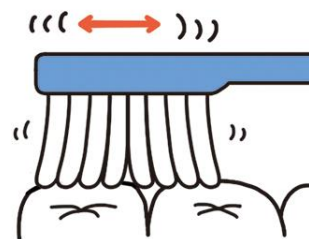


6月4日～6月10日は、「歯と口の健康週間」です。みなさんが毎日頑張っている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。食べた後や寝る前に丁寧にみがいていても、十分ではないかもしれません。改めて、歯のみがき方をおさらいしましょう。

★歯ブラシの毛先を歯にあてよう。



★歯ブラシを細かく動かそう



まえは
前歯のうら



おくは
奥歯



まえは
前歯のうら



歯ブラシの「かかと」

「つまさき」

「わき」を使ってみがきましょう

すいえいしどう はじ 水泳指導が始まります！

6月13日から水泳指導が始まります。

もうすでに、海で泳いでいる人もいかもしれません。

水泳は、自分が思っている以上に体力を消耗するスポーツです。

普段から、しっかり行っている人が多いですが、より一層、
早寝・早起き・朝御飯を意識して、万全の状態の水泳の授業

に取り組みましょう。また、足や手の爪をしっかりと切って

準備運動もしてから、入水するようにしましょう。



プール学習の前の準備はOK？

そろそろ熱中症にご用心

熱中症は、暑い夏にだけなるものでしょうか？実は、梅雨どきから梅雨明けの時期も注意が必要です。なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さにならしていくために、次のことに注意しましょう。

- ① 始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③ 軽装（風通しのいい服装）を心がける。
- ④ 汗で失った水分や塩分をしっかり補給する。



スクールカウンセラーさんの来校日

【 6月 】

2日（木） / 3日（金） / 16日（木） / 17日（金） / 30日（木）

【 7月 】

1日（金） / 14日（木） / 15日（金）

面談を御希望の方は、特別支援コーディネーターまたは、副校長に御連絡ください。

