



ほけんだより

令和元年 6月1日

調布市立第一小学校

校長 川島 隆宏

養護教諭 伊藤 まゆ

うんどうかい げんき

☆運動会を元気にむかえるために…

暑い日が続きますが、元気に本番を迎えられそうですか？

3つのことを守って、安全で楽しい運動会にしましょう！



① 早寝早起きをしよう！ ←しっかりと睡眠をとることで元気に運動ができます。

② 朝ごはんをしっかり食べよう！ ←1日のパワーの源になります。

③ 暑さ対策をしっかりしよう！ ←外では必ずぼうしをかぶり、水分をこまめにとりましょう。

うんどうをするまえに



て おし 手や足のツメは ぎってあるか？



たいそうふくや クリは、 からだに あってるか？



あせをふく タオルは もっているか？

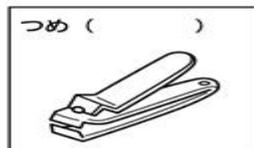
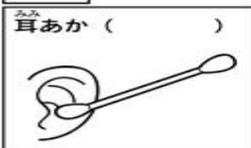
じゅんぴ たいそうは しっかり したか？



プールがはじまります！

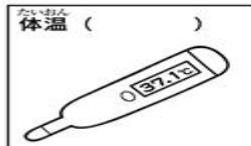
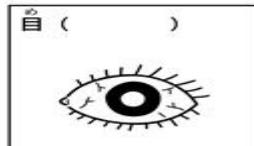
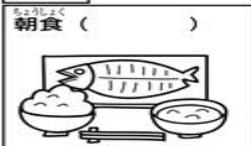
プール前の健康チェック

ぜんじつ 前日

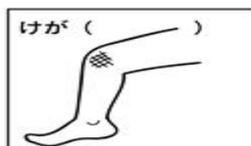


プールでの授業はいつもの体育の時間より体力を使います。また、ふだんとちがった環境で体を動かします。前日から当日にかけて自分の生活や体についてチェックをし、少しでもよくない点があったらプールに入るのはやめましょう。

とうじつ 当日



うちひとみ お家の人に見てもらおう



保護者の皆様

気温と湿度が上がり、熱中症や食中毒も心配な季節となりました。大きな行事を前に、緊張や疲れが出やすくなります。体調に気を付け、1学期後半もみんな元気に乗り切ってほしいと思っています。

なお、健診結果につきましてはすべて終了次第、健康手帳にてお知らせいたします。健康診断への御協力ありがとうございました。

水泳指導開始に伴い・・・

- ・内科・耳鼻科・眼科健診が未受診の場合は必ず開始までに受診をお願いいたします。
- ・耳や眼の治療中、けがをしている場合は、医師にプール学習について御確認ください。
- ・心臓・腎臓に既往のある場合、学校生活管理指導表の提出が必要となります。

・アタマジラミの発生時は必ず学校へ御連絡ください。

○帽子やくし、タオルなどの貸し借りによる物を介した感染

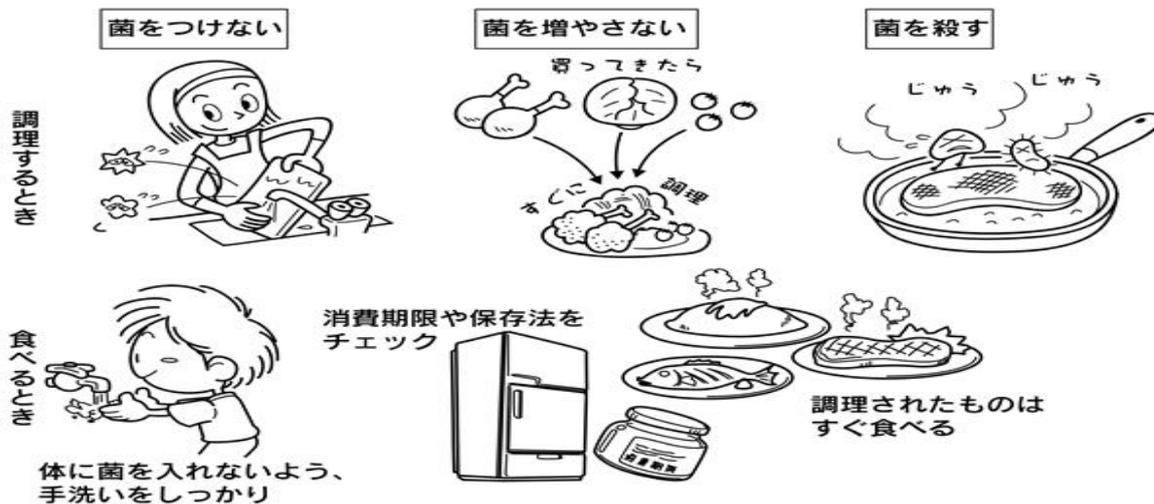
○頭がふれ合うことによる直接感染

*頭髪の不潔が原因ではありません。



まだ受診していない場合は早めに受診し、報告書を御提出ください。

食中毒防止の3原則



『今日の自分は今日でおいしい』

今月の一言

「あのときああすればよかった」「こうすればよかった」と後悔することってありませんか？それはだめなことではなくて、そこから「明日はこうしよう！」と考えることができます。うまいかなかったら、新しい道を見つければいいのです。今日の自分は今日でおいしい！考えすぎて思いつめなくても大丈夫ですよ♪

引用：「ムダなことなどひとつもない」酒井雄哉