

ほけんだより 7月

第四小学校 保健室

令和7年7月1日

NO.4

すいえいじゅぎょう はじ

水泳授業が始まります



いよいよ水泳授業が始まります。体の調子をととのえて、万全の体調で水泳をしましょう。調子の悪い日は無理をしないようにしましょう。

また、水泳をした日はとても疲れます。早めにねて体をしっかり休めるように心がけましょう。

プールに入る前に健康観察をしましょう こんなときはプールに入れません



熱がある



のどがいたい



せきがでる



げりをしている



ひどい鼻水



目があかい



めやにがでる



けがをしている

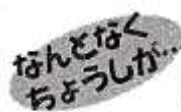
ばんそうこうをはってプールに入ることはできません。



ねぶそく



朝ごはんを食べていない



調子が悪い

ねっちゅうしょう よ ぼう
熱中症を予防しよう



こまめに水分補給



ぼうしをかぶる



日かげをえらぶ

水や麦茶がおすすめです。
ジュースは糖分が多く、のどがかわきます。
スポーツドリンクは水でうすめるといいです。



すこやかチャレンジ

7月2日（水）～6日（日）は、1回目の「すこやかチャレンジ」です。
早ね、早おき、朝ごはんとメディアコントロールをがんばります。自分で決めたねる時間、おきる時間と、メディアを使用する時間を守って、健康的な生活をしましょう。

7月7日（月）にすこやかチャレンジカードを提出してください。後であかしやノートに貼るので、必ずもってきましょう。

めやすの時間



ねる時間

1・2年生 9時
3・4年生 9時30分
5・6年生 10時



おきる時間

6時30分



メディアの時間

1日1時間

※メディア
ゲーム機、スマホ、タブレット、
パソコン（今回はテレビはのぞく）

この機会に「デジタルデトックス」をして、家族でコミュニケーションをとる時間を増やしたり、目やこころを休めたりしてみませんか？ぜひやってみてください♪