

(第一子)

# ほけんだより 6月号

平成29年6月1日  
高岡市立木津小学校  
保健室

気温が段々と上がり、日中は活動すると汗がにじむようになってきました。しかし、夕方になると気温がグッと下がり肌寒さを感じます。出かける際には、羽織り物を一枚用意しておくなど、気温の変化に対応できるよう準備をしておくといいですね。

梅雨の時期に入る6月は、湿度が上がり、食中毒の危険性が高くなります。食事の前には手洗いをしっかりするなど予防し、元気に梅雨を乗り切りましょう。



## 6月の保健行事

尿検査(予備日)

6月1日(木)

前回未提出者



学校保健委員会

6月17日(土)

心臓検診

6月5日(月)

1年生(4年生対象者)



よい歯のコンテスト

6月8日(木)

6年生代表2名出場

## プール学習が始まります!



## プールに入る前の健康チェック!

目・耳・鼻などの病気が治っていますか?

ほかの人に感染させてしまうおそれがあるので、きちんと治療しましょう。

前日の夜はしっかり眠りましたか?

水中での活動は体力を奪われます。前日はしっかり寝ておきましょう。

朝ごはんは食べてきましたか?

おなかが空いている状態で、プールに入ると、体調を崩しやすくなります。

手足の爪は切っていますか?

水中で友だちを傷つけてしまうことがあるので、爪は短く切っておきましょう。

トイレへ行きましたか?

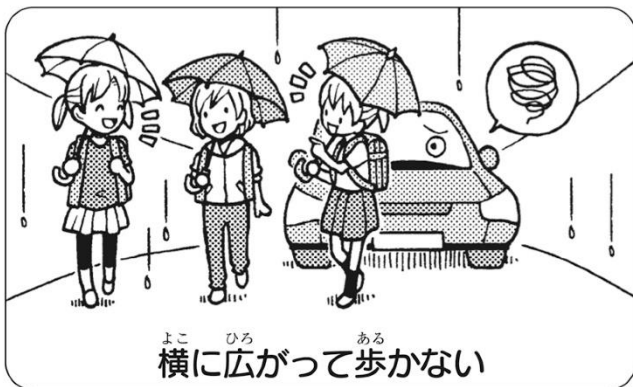
水中は冷えるのでトイレへ行きたくくなります。入る前に、行っておきましょう。

体調が悪いときは、無理をせず、ゆっくり休んで元気になってからプール学習に取り組みましょう!



もうすぐ梅雨入り  
 登下校の交通事故に気をつけよう

雨の日は暗く、雨やかさによって周りが見えにくくなったり、雨の音で周りの音が聞こえにくくなったりするので、交通事故が起きやすくなります。



© 少年写真新聞社 2015

# 5月のピカピカ木津っ子結果

5月集計結果	1・2年生 達成率	3・4年生 達成率	5・6年生 達成率
よい姿勢で過ごすことができた	84.1%	83.5%	87.8%
昨日は早く寝た 1・2年生 9時まで 3・4年生 9時半まで 5・6年生 10時まで	57.9%	71.4%	82.9%
朝ごはんを食べた (ごはん・パン+おかず+汁もの)	89.7%	91.2%	91.5%

5月の集計結果では、高・中・低学年ともに就寝時刻の達成率が一番低い結果となりました。特に、低学年は半数近くが目当てとする就寝時刻を守っていません。  
 小学生のうち、子供が自分から早寝を意識することは難しく、大人が睡眠環境を整え、よりよい睡眠へと導くことが大切です。  
 この結果を振り返り、生活習慣の改善に向けて親子で取り組んでみてください。

6月のピカピカ木津っ子は

**6月5日(月)～6月9日(金)です**

