

すまいる

ほけんだより
古保利小学校 保健室
R5.6.22 Vol.5

すいえい がくしゅう 水泳の学習がはじまりました！

すいえい がくしゅう たの ひと おお おも
水泳の学習を楽しみにしている人も多いと思いますが、プールの中では思わぬケガや
事故が起こりやすいので注意が必要です。安全に楽しく学習ができるようにルールをしっ
かり守りましょう！

△ すいえい がくしゅう き 水泳の学習で気をつけること

はやねはや お あさ たいちよう
① 早寝早起き朝ごはんで体調をととのえよう

けんこうかんさつ きにゅう わす
② 健康観察カードの記入を忘れずに

③ つめをしっかりと切ってください

※ つめが長い人をよく見かけます。ケガにつながるのでキケンです。

じゅんびたいそう
④ 準備体操はしっかりと

ぜったい せんせい はなし き
⑤ 絶対にふざけない！ 先生の話もしっかり聞く！



～おうちの方へ～ けんこうしんだん けっか へんきやく 健康診断の結果を返却しました！

ほんじつ し かけんしん けっか がっき じっし けんこうしんだん けっか かえ
本日、歯科健診の結果と1学期に実施した健康診断の結果をお返し
ました。結果をご確認いただき、健康診断の結果については押印して学校
までご返却ください。また、受診が必要なお子さんに“受診のおすす
め”をお渡ししました。受診された場合は“受診結果報告書”を学校ま
でご提出ください。



梅雨の生活

こんなことに気をつけて快適に

調節しやすい服装で

暑かったり肌寒か
たりするので、上手
に衣服で調節しよう



食中毒に注意しよう

予防の基本は手洗
いです



晴れ間を大切に

窓を開けて風を通
そう。
外に出て体を動か
すと心も体もスッ
キリ



体を清潔に

ムシムシして汗
をかきやすいの
で、タオルを忘
れずに



雨の日は ケガに注意

カサでまわりが
見にくく、足も
とすべりやす
いので気をつ
けて！

食中毒予防の3原則

① 清潔

一番大切なのは手洗い



② 保存

ただし冷蔵庫を
あまり過信しない
食べない
料理は冷蔵庫へ



③ 加熱

75℃（中心部の温度）で
1分以上の加熱

