

保健だより

はつらつ



気仙沼市立唐桑小学校
No. 4
平成29年7月10日

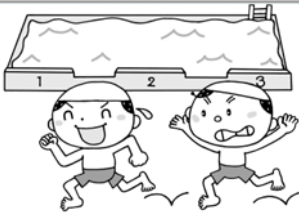
7月の
保健目標

体を清潔に
保とう

7月に入り、気温が高く蒸し暑い日も多くなってきました。暑い日が続くと、食欲が低下したり、夜眠られず睡眠不足になったりと、体調を崩しやすくなります。汗もたくさんかきますので、十分に水分補給をし、普段よりも規則正しい生活を心がけさせ、残り少ない1学期を健康に過ごせるようよろしくお願いします。

プール学習が始まっています。～きまりを守り、健康管理をしっかりして、夏休みもたくさんプールに入って、じょうぶな体を作りましょう～

●プールサイドでは、次のことを守りましょう!



プールサイドは大変すべりやすいです。絶対に走ってはいけません。



先生の話をよく聞いて、けがのないようにしましょう。



途中で気分が悪くなったら先生にすぐに言いましょう。

●プール前にしておくこと

睡眠をしっかりとする



睡眠不足でプールに入ると、頭が痛くなったり、気分が悪くなったりします。

朝ごはんを食べてくる



水泳はとても体力を使う運動です。朝ごはんと水分を忘れずにとりましょう。

つめ切り、耳掃除をしておく



手足のつめの長い人は泳いでいる人を傷つけます。短く切りましょう。

●泳いだ後にすること



シャワーで体をよく洗いましょう。



目と頭をよく洗いましょう。



髪の毛や体についた水をしっかりふききましょう。