

# ほけんだより 6月号

平成23年6月28日  
西山小  
保健室発行  
No.3

梅雨の季節となり、じめじめした暑い日や急に肌寒く感じる日もあります。

衣服を上手に調節して、生活リズムに気をつけて体調を整えましょう。

また、水泳学習もはじまりました。朝の自分の体調をよく観察して  
元気で楽しい学習にしましょう。



## 学校保健委員会、ありがとうございました！

6月5日、学校保健委員会へのご参加、ありがとうございました。これからも「早寝・早起き・朝ご飯」を合い言葉に、子ども達が日々の生活にリズムをつけて、元気な1日を過ごせるようにご協力よろしくお願いします！また、西山小学校と海星中校区での生活リズムチェック表を学期1回、実施いたします！1学期の生活リズムチェック表の提出ありがとうございました！これからもご協力お願いいたします！

夜10時30分には寝よう！

寝る前30分は、テレビを消そう！



元気な毎日のもとは、「早寝・早起き・朝ご飯」！  
リズムを整えて、心も体もイキイキ生きよう！

## 水泳学習がはじまりました！

今年は青瀬小・子岳小・長浜小のプールを借りて水泳学習をします。

<p>病気がけがある人は 主治医に相談しましょう。</p> <p>心配なところがあるときは、 お医者さんに相談して水泳ができるかどうかを決めましょう。</p>	<p>体を清潔にしておきましょう。</p> <p>みんなで入るプールです。 前日の入浴、またプールがはじまる前とおわった後のシャワーも念入りにしましょう。</p>	<p>睡眠をじゅうぶんにとりましょう。</p> <p>水泳はほかの運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。</p>
<p>健康観察を忘れずに しっかりやりましょう。</p> <p>体調に不安があるときは無理しないように。またプールの中で真合が悪くなったときもすぐに先生に伝えましょう。</p>	<p>朝食・昼食をきちんと食べましょう。</p> <p>空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。</p>	<p>準備運動をしっかりやりましょう。</p> <p>全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、けがや事故を防ぎましょう。</p>

## 食中毒を予防しよう！ 6月～9月は食中毒が増える時期です

<p><b>菌をつけない！</b></p> <p>手や洗える食べものは、しっかり洗おう。</p>	<p><b>菌を増やさない！</b></p> <p>料理はすぐに食べて、残った分は冷蔵庫や冷凍庫に入れて保存。</p>	<p><b>加熱して菌をやっつける！</b></p> <p>しっかり加熱しよう。電子レンジを使うときは中まで火が通っているか確認を。調理器具も熱湯などで消毒しよう。</p>
--	---	--