



NO.6 2022. 6. 20

かわらえしょうがっこうほけんしつ
川上小学校保健室

うち ひと よ
お家の人と読みましょう!

いよいよ、皆さんが待ちに待ったプール学習が始まります。プール掃除では「早く泳ぎたいな。」「僕、25メートル泳げるよ。」と嬉しそうに話す姿から、子どもたちのワクワクした気持ちが伝わってきました。しかし、嬉しくなりすぎてプールサイドを走ったり、プールの中でふざけたりしていると、プールはたちまち危険な場所に変ってしまいます。約束を守り、安全に気を付けて、楽しいプール学習にしましょう。またプール学習は、とても体力を使います。朝ごはんをきちんと食べてから、登校をしましょう。



プール学習に大切なこと



すいみんじかん
睡眠時間を
じゅうぶん
十分にとる



あさ
朝ごはんを
きちんと食べる



みみ
耳の
そうじをする



ツメを
みじか
き
短く切る



じゅんびたいそう
準備体操を
しっかりとする



ぐあい わる
具合が悪くなったら
すぐに先生に知らせる



かんせんしょうぼう
感染症予防のため
とも
友だちのタオルは使わない

問題

屋外プールでも熱中症は起こる？

答えは、「はい」。屋外プールでも熱中症になることがあります。

理由 その1

屋外のプールサイドはコンクリートが多く、日よけの屋根も少ないので、炎天下では高温になります。

理由 その2

裸の部分が多いので、日ざしや反射した熱を直接受けてしまいます。



理由 その3

水の中では汗をかかないと思いがちですが、じつは水中でも汗をかき、脱水も起こります。

プールでは忘れがちな水分補給をしっかりと、楽しいプール学習を。



いつも、ありがとう

なが あいだ、ぎょうぞんせいかつ つづ みなほんとう がんば さきゅうしょくちゅう
 長い間、コロナとの共存生活が続いていますが、皆さん本当によく頑張っています。給食中、
 しゃべったほうが絶対に楽しいけど、でも、かんせんしんしょうにかからないために「静かに食べる」ことを守っ
 てくれています。そして、絶対に食べづらいはずなのに、誰一人文句も言わずビニール手袋やペーパー
 タオルを上手に使用して、直接手で触れないように工夫をして食べてくれています。できる、できない
 じゃなくて、やろうと一生懸命取り組んでくれる姿が素敵です。いつもありがとうございます。



いちねんせい みな しよつき よ しせい か しず いしき た すてき
 一年生の皆さんも「食器をもつ」「良い姿勢で」「よく噛んで」「静かに」を意識して食べています。素敵！



こんねんど わか
 今年度から、「かわ班」「うえ班」に別
 れて高学年が手際よく配膳をしてくれていま
 す。ただ配るだけでなく、仲間の体調や
 けがて はいりよ おも
 苦手に配慮した思いやり配膳をしてくれて
 います。いつもありがとうございます！

きゅうしょくちゅう おんがく き ししよ きたはらせんせい よ き
 給食中は、音楽を聴いたり、司書の北原先生による読み聞かせを
 き聞いたり、栄養士の小林先生の講話を聞いたりしながら、どの学年も
 しず 静かに食べています。約2年間で定着した「黙食」はお見事です。
 はな 話せない分、手や表情を使って「先生～あとちょっと（で食べ終わ
 る）」「手あらって来ます」とジェスチャーで教えてくれる子もいます。



●ランクルームでの「ぽかぽか行動」●

- 3年生原夢大さん…放送で友だちの誕生日が紹介されると、後ろを振り返り、にこっと笑って（お・め・で・と・う）と静かに口を動かしていました。この日誕生日を迎えた2年生の吉村清那さんは、とっても嬉しそうにしていました。素敵ですね♪
- 1年生原葵晴さん…給食を食べ終わったあと、自分のイスだけでなく、上がっていないイスを見つけて進んで上げていました。重いのに、すごいね！

保護者の方へ

平素より、本校の健康教育に対するご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。また、お忙しい朝の時間帯に、健康観察や体温チェック等の見届けをしてくださってありがとうございます。

暑くなってきました。熱中症予防のため、汗拭きタオルを持ってきててもよいです。現在、下校時の暑さ指数が一日の中で一番高い日もあるため、必要に応じて、タオルを水で濡らして、首を冷やしながらか帰ることもできます。振り回したり、それ以外のことで使ったりしないよう、学校でも指導をします。お家でも、タオルの使い方について、声掛けを宜しくお願いいたします。