

6月のほけんだより

令和4年6月21日
尾道市立向東小学校 ほけんしつ



なつ じゅん び 夏の準備

あせ 汗をかく

かる うんどう
軽い運動したり、
お風呂につかったりして
汗をかこう。

あつ な 暑さに慣れる

はや 早くからクーラーに頼
りすぎず、少しずつ暑さ
に慣れよう。

すいぶん ほ きゅう わす
こまめな水分補給を忘れずに

じゅぎょう はじ プールの授業が始まります



けんこう ねが
《健康チェックをお願いします》

あさ た
○朝ごはんは食べましたか？

すいみん じゅうぶん
○睡眠は十分とれましたか？

かおいろ わる
○顔色は悪くありませんか？

○けがをしているところはありますか？



すいえいけんこうちょうさ きにゅう
《水泳健康調査カードの記入について》

あさ たいおん きにゅう
○朝の体温を記入してください。

およ けんがく せんたく
○泳ぐまたは見学を選択してください。

ほ ごしゃらん なつじん ねが
○保護者欄に捺印・サインをお願いします。

すいとう じゅん び ねが 水筒の準備をお願いします！

おとな からだ ちい
大人の体をぎゅっと小さくしたのが子ども・・・ではありません。

こ からだ おとな くら
子どもの体は大人に比べ・・・

- ・心拍数は約1.5倍
- ・体内の水分量の割合は1.3倍
- ・地面から受ける照り返しは+3℃

すいぶん ひつよう からだ
たくさんの水分が必要な体は、
失う水分も多いです。

かわ つた こ
のどの乾きをうまく伝えられない子もいるので、朝起きた時やお風呂の
前後など水分補給のタイミングを決めておきましょう。



6月22日(水)27日(月)29日(水)内科検診4・5・6年生

脊柱側湾症の検査(背骨の変形等の検診)のため高学年
の女子はプール用のバスタオルを持参してください。

ご理解とご協力よろしくお願いします。