

# すくすく



令和元年6月17日(月)  
海南市立南野上小学校  
ほけんだよりNO.3

いよいよ、水泳の授業が始まります。早くプールで泳ぎたいという人もいれば、泳ぐのはちょっと苦手だなという人もいます。どんな子も水泳の授業を楽しんでできるように、守ってほしいことがいくつかあります。

## プールが始まる前に・・・

おうちでしっかり準備しよう



つめをきっておく



みみかきをする



しっかりねる



あさごはんを食べる



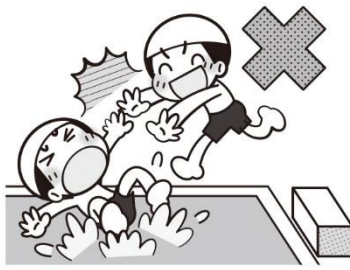
## プールに入るときには・・・



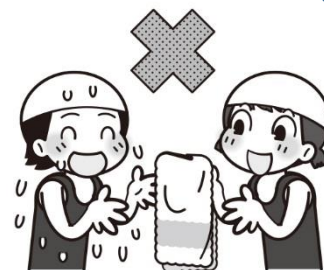
じゅんぴ体そうを  
しっかりする



プールに飛びこまない



友だちをプールに  
おしたりしない



タオルをかりたり  
かしたりしない



体調が悪くなったり、けがをしたら、すぐにいう



プールからあがったら  
しっかり体をふく



こまめに休けいをし  
て、おちゃをのむ

・水泳健康観察カードをわすれると、プールに入れません。

・朝は元気だったけれど、水泳の前の時間で体調が悪くなったら、先生に伝えましょう。

みんなでたのしい水泳の授業にしましょう◎

## メリケントキンソウに注意



運動場の芝生にメリケントキンソウという草が生えて

います。南野上小学校では春から6月にかけて、この草が実をつけます。その実の部分がとがっていて、こけたときに足や手にとげが刺さることがあります。刺さったときはちくっとするのですが、時間がたつと赤いポツポツの虫さされのような発疹がでることがあります。学校では機械で刈ったり、子ども達と一緒に抜いたり対策をしています。また、運動場での活動で、手をついたり座ったりするとき、まわりにこの草がないか気をつけて見るように子ども達にも話しています。



スクールカウンセラー  
東條(とうじょう)  
先生

次に来る日は・・・

6月20日(木) 10:15~14:00

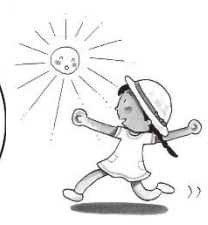
保健室で話を聞いてくれます。



なやみごとや心配なこと、不安なことなど、どんなことでもいいので、とうじょう先生に聞いてほしいことがあればぜひ保健室に行ってみてください。もし、「これは相談してもいいのかな」と思うのなら、担任の先生やわたし(山本先生)にこそっと聞いてみてください。1人で行くのはこわいなあ、と思ったらこそっと先生に伝えに来てくださいね。先生も一緒に行くことができますよ◎



## 熱中症になる人が多くなる時期です



熱中症に気をつけようクイズ!! ○○にあてはまる文字はなんだろう

- ①ごはんをしっかり○○、あそぶ、よく○○ことで、あつさにまけない体に!
- ②外であそぶときは、○○をかぶろう!
- ③のどがかわいていなくても、こまめに○○を飲もう!
- ④日の当たらない○○で、しっかり休もう!
- ⑤あつさでしんどくなったら、すぐに○○の人に伝えよう!



あつさ◎ 14㊦  
あつさ◎ 14㊦  
あつさ◎ 14㊦

**保護者のみなさまへ 全国歯みがき大会について**  
前回のほけんだよりでもお知らせした、全国歯みがき大会に3~5年生が参加しました。歯みがき・デンタルフロス実習や歯肉炎について、学ぶことができました。何を教えてもらったのか、おうちの人にも話してね、と伝えているので、歯みがき大会の話聞く場をつくってもらえたらと思います。今回視聴した映像は、歯みがき大会のホームページにて見ることができます。(詳しくは、一緒に配布している歯と口の健康便りをご覧ください。)  
また、LION からいただいた歯ブラシとデンタルフロスを参加していない学年のお子さんにも持ち帰ってもらうので、ご家庭でご活用ください。学校で使っている歯ブラシも替え時のお子さんが多いので交換よろしくお願ひします。 保健室

