

# ほけんだより 6月 岡山市立竹枝小学校 ほけんしつ

## だいいっかい しょうかん お 第一回ぱっちりmogmog週間が終わりました

5月14日(火)～19日(日)の期間、第一回ぱっちりmogmog週間をがんばりました。感想を  
読んで、一人ひとりが規則正しい生活を意識できていることがわかり、私もとってもうれしい気持ちになりました。

おうちの方、ご協力や励まし、カードのコメントをありがとうございました。

次回のぱっちりmogmogは、メディアコントロール編で、6月18日(火)～23日(日)に行います。

またがんばりましょう^^

自分でテレビをがまんするのはきつかったけど、トランプで遊んで楽しかったです。 3年生

はや早ね早おきをがんばりました。 1年生

ゆびのは・あいうべ体操をしたら、足も楽だし、口も軽かったので毎日していきたいです。 4年生



平日しか早起きができなかった  
ので、休みの日でもできるようにする。 5年生

はじめて6時半までに  
起きたのでうれしかったです。 2年生

まえより20点もあがったし、めあても守れたのでよかったです。 6年生

## きゅう あつ 急に暑くなりました・・・!



最近、急に暑くなりましたね。気温の変化に体もびっくりしていることでしょう。まだ暑さになれていないこの時期は、熱中症になりやすい季節でもあります。友達同士で声をかけ合って、水分補給と休憩をしっかりとしましょう。また、ぱっちりmogmog週間で身についた、規則正しい生活を続け、元気にすごしましょう。



かえ 帰りにお茶がなくなっている人は  
おお すいぶん も  
多めに水分を持ってくるようにしましょう!



# もうすぐプール学習が はじ 始まります！



## 健康管理をしっかりとしよう！

プール学習は意外と体力を使います。プール中やプール後に体調が悪くなった人に話を聞くと、「昨日寝るのがおそかった」「朝ごはんを食べてこなかった」ということがあります。楽しくプール学習ができるよう、早寝をして朝ごはんをしっかりと食べましょう！



また、朝の健康チェックもよろしくお願ひします！

## 準備たいそう・整理たいそうをしっかりと！

いきなり水に入って泳ぐと足がつってしまったり、思わぬケガにつながったりすることがあります。泳いだ後も整理体操をして体の疲れを残さないようにしましょう。



## プールは汗をかかない？

気が付きにくいですが、実は、プールに入っている間もたくさん汗をかきます！！のどがかわいていなくても、プール前には水分補給をしっかりとしてから、のぞみましょう。終わったあとも忘れずにね！



## 寒いシャワーはなんのため？

プールの水は、飲み水とは違ったにおいがありますね。それは、「塩素」という消毒液のにおい

です。プールに入った後そのままにしていると、塩素の力で、お肌がかさかさになったり荒れたりすることがあります。寒いけれど、シャワーでゴシゴシ洗い流しましょう。



## スクールカウンセラー花房先生 来校のお知らせ

### 6月の来校予定日

- ・ 6月 4日 (火) 13:30~17:00
- ・ 6月 18日 (火) 13:30~17:00

なんとなくもやもや・・・  
だれかにはなしたい・・・  
だれでも気軽に利用してね

