



吉舎小学校
令和3年度
第4号

今年の梅雨は晴れの日が続き、暑く感じることも多いですね。じめじめした暑さなので、体がべたべたして気持ち悪かったり、だるく感じやすかったりするのではないのでしょうか。6月は、プールも始まるので少しでも涼しく感じたら良いです。楽しいプールにするために、生活リズムも整えて元気な体を作っていきます。

●「元気を育てる生活づくり」が始まります

6月21日から「元気を育てる生活づくり」が始まります。みなさんの普段の生活でも誘惑がありますよね。「もうちょっとだけゲームしよう」「もうちょっとだけ寝よう」という気持ちが後の生活リズムをくずしてしまいます。まずは期間中だけでも誘惑に負けずに過ごしてみましよう。

その「ちょっとだけ」本当に大丈夫？

もうちょっとだけ...



起 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていますか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

あとちょっとだけ...



ゲ ームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

もうちょっとだけ...

お やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。



あとちょっとだけ...



睡 眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。

●楽しいプールにするために

みなさんが楽しみにしていたプールが始まりますね。プールは楽しく、ついついはしゃぎすぎちゃいます。ですが、プールはケガをしやすく、体調も崩しやすい環境でもあります。プールに入る前・入っている時・入った後の過ごし方に気をつけましょう。



○プールに入る前に準備しよう！

体調を整えよう！

- ①朝ごはんを食べる。
- ②早くねる。



体を清潔にしよう！

- ③手足の爪を短く切る。
- ④普段からケガをしないように気をつける。



体調が悪いとプールに入れません。

ケガをした所から血が出ていたり、鼻血が出ている人はプールに入れません。



体調で気になることがある人は先生に伝えましょう

保護者の皆様へ

プールが始まるにあたり、お子様の体調や皮膚・耳鼻科の疾患をもう一度お確かめください。プールに入らない日は、「健康観察カード」の備考欄「プールに入りません」に✓をしてください。もし、気になることがありましたら担任や学校に連絡くださるようお願いいたします。

