



ひだまり



日光市立大室小学校

保健だより 6月号

丈夫な歯を
つくろう！

先週、二泊の臨海自然教室から帰ってきたら、家の庭先にある菖蒲の花がきれいに咲いていました。4月にかわいい一年生を迎えたと思っていたのに、もう6月になってしまいましたね。もうすぐ梅雨の季節がやってきます。変わりゆくあじさいの色、

雨上がりの土の香り、太陽の光にきらめく水滴等、雨もまた楽し！の気持ちで、この季節ならではの雰囲気を感じたいと思います。

また、寒暖の差がまだまだ大きいこの季節は、何かと体調を崩しがちです。今月はプール学習も始まりますので、御家庭での朝の健康観察や、早寝早起き、朝ご飯をしっかり食べるなど、お子様の健康管理をよろしくお願いたします。



6月のつづやき



「すごーい！！」
「かわいい！！」
「カラオケやってもいいんですか？」
「席がみんな窓側に向くよ！」

5月末には6年生の修学旅行がありました。ここ何年かは大室小貸し切りの「スカイツリートレイン」で東京に向かっていきます。ホームにカラフルな電車が入ってきた途端、子どもたちの歓声が

上がりました。椅子を窓側に向け景色やカラオケを楽しみながら東京に向かいました。鎌倉で班別行動をし、スカイツリーにディズニーランドと周り、みんな元気にたくさんの思い出と一緒に帰ってきました。

今はホテルの宿泊が多くなりましたが、私が子どもの時は、大部屋に布団を敷いて、いつまでも寝なくて叱られたのを今でも覚えています。時代が変わっても、みんなで行った修学旅行はいつまでも楽しい思い出として、みんなの心に残ったことと思います。



プール開き 6月16日(火)

待ちに待ったプール学習が始まります。熱がある、下痢をしている、出血している傷がある、水いぼ、結膜炎などがありますと元気でプールには入れませんので、御家庭でよく観察をお願いします。家で大丈夫との印があっても、登校後のお子様の様子では見学させることもありますので、御理解願います。



プールに入る前にチェックしましょう！

①体や髪の毛をせいけつにする。



②朝ご飯を食べる。



③手足の爪を切る。



④夜早く寝る。



⑤下着や持ち物に名前を書く。



⑥泳ぐ前の準備体操はしっかりする。



熱中症に御用心！！

日中の気温が上がる日が増えてきました。暑さに体が慣れないこの時期は「熱中症」が心配されます。熱中症は暑さのためにおこる様々な体の不調の総称です。運動中だけでなく屋内でもおこることはご存じのことと思います。時には死にいたることもあるこの熱中症には、十分な注意が必要です。



水分補給
のポイント!

○寝起き、寝るとき、入浴前後や運動時に飲みましょう。特に運動する30分前には、必ずコップ1～2杯の水を飲むようにしましょう。

○基本的には水かお茶で大丈夫ですが、ミネラルウォーターや激しい運動をした時にはスポーツ飲料もお勧めです。

○「のどが渇いた～」と思った時には、もう遅いときがあります。

のどが渇いていなくても、暑いときは30分おきにコップ半分～1杯の水分を、こまめにとりましょう。