

# ほけんだより



平成30年6月13日

長岡北小学校保健室

がつ やす とうこう ひと  
**5月 休まずに登校できた人**



月	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
5月	18	20	18	24	29	24	<b>133</b>
4月~5月	17	16	18	23	28	21	<b>123</b>

4月から、お休み  
~みしていない  
人の人数です。

6月はつゆの季節です。「えいせい面」や「生活面」に、

じゅうぶんちゅういして、けんこうですごせるようにしてください。

すいえいしどう

## 水泳指導（フール）がはじまります！

プールの授業がある日は、「プールカード」が必要です。忘れずに記入して、学校に持ってきてください。このカードがないと、プールに入ることができません。

### ★こんな症状のある人はフールに入れません！

- おなかの調子が悪い時（げりぎみの時）
- かのうしたきずがある時
- しらみがみとめられる時
- 人にうつる病気がある時（目・ひふなど）

### ★かみの毛のチェックを！

- かみの毛の長い人は、みじかく切るかゴムでしっかりむすびましょう。
- （水泳ぼうにかみの毛がおさまらず、苦労します。）
- ピン止めは、はずしてはいりましょう。



じゅんぴ OK!  
「プールカード」を  
わすれないでね。

- ★ つめきり 耳そうじ はしてあるかな？
- ★ すいみん時間はじゅうぶんとれていますか？
- ★ 朝の体調は良好ですか？
- ★ 朝ごはんはしっかり食べましたか？

6月 7月 ほけんもくひょう

## けがのない生活<sup>せいかつ</sup>をしよう

# けがにちゅうい



みなさんは、けがをしたことがありますか？

いつ どんな場所<sup>ばしょ</sup>で 何を<sup>なに</sup>していて どんなけが をしましたか？

**\*けがをしないために注意<sup>ちゅうい</sup>すること！ それは・・・**

① 行動<sup>こうどう</sup> (落ちついた行動<sup>お</sup>をこころがける)

ふざけていたり、走りまわったり、ルールを守<sup>まも</sup>らないあそび方<sup>かた</sup>をするのはキケン<sup>キケン</sup>です。

② 環境<sup>かんきょう</sup> (安全<sup>あんぜん</sup>な場所<sup>ばしょ</sup>であそぶ)

あそんではいけない場所<sup>ばしょ</sup>であそんではいけません。また、あそんでいる場所<sup>ばしょ</sup>にキケンなものがないか注意<sup>ちゅうい</sup>し、安全<sup>あんぜん</sup>であることを確認<sup>かくにん</sup>してください。

③ 心<sup>こころ</sup> (こころと時間<sup>じかん</sup>にゆとりをもつ・きそく<sup>ただ</sup>正しい生活<sup>せいかつ</sup>を心<sup>こころ</sup>がける)

気持ちが落ちこんでいたり、イライラしていたり、急い<sup>いそ</sup>いでいたりすると、けがもおこりやすくなります。



### うんどうじょう 運動場<sup>うんどうじょう</sup>であそぶとき

遊具<sup>ゆうぐ</sup>の使い方<sup>つか</sup>やボール<sup>かた</sup>の使い方<sup>つか</sup>、一輪車<sup>いちりんしや</sup>の使い方<sup>つか</sup>、運動場<sup>うんどうじょう</sup>や校庭<sup>こうてい</sup>の

使い方<sup>つか</sup>などのルール<sup>かた</sup>をまもって、安全<sup>あんぜん</sup>なあそび<sup>こころ</sup>を心がけ<sup>こころ</sup>ましょう。

\*ブランコのふたり乗り<sup>の</sup>はしません。

\*ブランコに乗<sup>の</sup>っている人<sup>ひと</sup>がいるときは、ブランコからはなれます。

\*サッカーやドッジボール<sup>の</sup>をするときは、別<sup>べつ</sup>のあそび<sup>ひと</sup>をしている人<sup>ひと</sup>のことを考<sup>かんが</sup>えてあそびます。

(運動場<sup>うんどうじょう</sup>全体<sup>ぜんたい</sup>を使<sup>つか</sup>ってのボール<sup>の</sup>けりはしません。コート<sup>の</sup>内<sup>ない</sup>であそびます。)

\*すべり台<sup>たい</sup>は順番<sup>じゅんばん</sup>を守<sup>まも</sup>って、正<sup>ただ</sup>しいすべり方<sup>かた</sup>をします。

\*校舎<sup>こうしゃ</sup>のまわり<sup>の</sup>や体育館<sup>たいいくかん</sup>のまわり<sup>の</sup>のコンクリート<sup>コンクリート</sup>部分<sup>ぶぶん</sup>には入<sup>はい</sup>りません。



\*うんてい<sup>の</sup>の上<sup>うえ</sup>にはのぼりません。

# ルール<sup>まも</sup>を守<sup>たの</sup>って、楽しく、安全<sup>あんぜん</sup>に、あそぼう！