

ほけんたより

平成25年6月12日 仙台市立中野栄小学校

保護者の皆様へ

梅雨時を気持ちよく過ごすために

6月に入り、日差しと暑さが夏を思わせる日が続いています。衣替えとなり半袖姿の子どもたちがとても多く見られるようになりました。休み時間を終えて校庭から戻ってくる子どもたちは、かいた汗が流れ落ちるほど、元気いっぱいの毎日を過ごしています。

さて学校では学年毎にプール開きが行われ、水泳学習も始まるようになりました。梅雨の季節は気温の上がり下がりが激しく、体調やその日の天候に合わせた衣服の調節等が必要な時期となります。

また、汗をかいて濡れたままでいると体温が奪われて、風邪をひいてしまうこともあります。汗をかいた後や手洗いの後は、清潔なハンカチやタオルで拭きとり、気持ちよく過ごさせたいものです。

日ごろからお子さんの健康にはご配慮いただいておりますが、より一層の体調管理をお願いします。

これからの季節には、次のことを心がけさせたいものです。

- ① 下着や 衣服は 毎日 着替えましょう。
- ② お風呂や シャワーで 汗を 流しましょう。
- ③ まめに 水分を とりましょう。



水筒の持込について

水筒については、学校への持込を認めています。保護者の判断により適宜ご活用ください。いつも清潔に使用できるように管理をお願いします。なお学校では昇降口の外水道と校内に水飲み用の蛇口を設置しています。屋外での活動後に利用したり、家から水筒を持参するなどして水分を補給するようにしましょう。

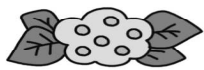


また、梅雨に備えて身の回りの物の確認もお願いします。『カサがきちんと開閉できるか』『名前が消えていないか』『長靴は足にあった大きさか』など確認願います。普段履きの外靴はいかがですか？こわれた靴では、水がしみこみやすくなります。一度濡れてしまった靴はなかなか乾きにくい上、衛生的ではありません。外靴上靴とも靴底がすり減っていたり、はがれていたりしていませんか？

どうぞお子さんの持ち物の点検もよろしくお願いします。

うとうしい梅雨時ですが、少しでも気持ちよく過ごすことができますようお願いいたします。





つゆの季節の過ごし方



)))

気温の差に注意



暑かったり肌寒かったりするので、上手に衣服で調節しよう。

けがに注意



カサでまわりが見にくく、足もともすべりやすいので気をつけて!

体を清潔に



むしむして汗をかきやすいので、お風呂に入ってきれいにしよう。

濡れ間を大切に



晴れた日には外に出て体を動かすようにしましょう。水分をとることも忘れずに。

6月のクイズ & しりとり

6月に関係のあることばを当ててください。しりとりになっています。

① 歯をみがくための道具で先に毛がついたものです。

〇〇〇〇

② 草木が育ち出す6月夏のはじめのことを

こう呼びます〇〇〇

③ しょうぶな歯や骨をつくるのに必要なもので食べ物や飲み物からとります。〇〇〇〇〇

⑤ 梅の実が熟し出す梅雨時の雨のことをこう呼びます

〇〇〇

④ 歯が酸によってとけてあながあいたり、痛くなったりします。〇〇〇

7つのちがいをさがそう

右と左の絵のちがいをさがそう。答えは保健室前にはっておきます。

