



# ほけんだより

令和6年6月3日  
荒川区立峡田小学校  
校長 松本 典之  
養護教諭 五十嵐 汀



まだ梅雨入りはしていませんが、今年は雨の日が多いですね。湿度が高くてジメジメした日は、熱中症になるリスクが高いです。引き続き、水分補給、こまめな休憩を意識して元気に過ごしましょう！

すいえいがくしゅう

## 水泳学習がはじまります！



6月17日(月)から、水泳学習が始まります。健康で安全に水泳学習をするために、気をつけなければいけないことをチェックしましょう。

### 【水泳学習のマナー・注意点】

#### 《水着・ぼうし・ゴーグル》

ぼうしは、ぬけた髪がプールに入らないようにして、衛生に気をつけるためや、排水溝などに髪が巻きこまれて、事故が起きるのを防ぐためにかぶります。



#### 《つめ》

自分も友だちもケガをしないように、手も足もつめは短く切りましょう。



#### 《体調チェック》

- 熱はないか、だるさはないか
- 下痢してないか、お腹は痛くないか
- ひどいケガをしていないか
- のどの痛み・目のかゆみがないか

体調が悪い人は無理をしないで水泳学習をお休みしましょう。



#### 《朝ごはん・睡眠時間》

プールは思った以上に体力を使います。前日は早い時間に寝て、当日は朝ごはんを食べてきましょう。



#### 《準備体操》

体をほぐしてからプールに入り、ケガを防ぎましょう。



#### 《シャワー》

プールに入る前、入ったあとは必ず頭の先から足の先までシャワーで洗い流しましょう。



#### 《タオル》

病気がうつるのを防ぐため、タオルの貸し借りはやめましょう。





のほけんもくひょう  
は たいせつ

歯を大切にしよう



保護者のみなさまへ



## 受診のおすすを配付します

各検診の結果配付につきましては、以下の表のとおりです。

毎年、ご協力ありがとうございます。ご不明点等ございましたら、保健室までお問い合わせください。

歯科検診	異常ありの児童のみ受診のおすすめ配付
眼科検診	異常ありの児童のみ受診のおすすめ配付
尿検査	異常ありの児童のみ二次・三次検査の用紙配付
心電図検査	異常ありの児童のみ再検査の用紙配付
内科検診	異常ありの児童のみ受診のおすすめ配付
耳鼻科検診	異常ありの児童のみ受診のおすすめ配付
聴力検査	異常ありの児童のみ受診のおすすめ配付
各健診欠席者	用紙を配付し、各家庭で受診
健康カード	終業式の日成績と共に配付予定

