



すいせい じゅぎょう 水泳の授業が始まります

暑い日にプールに入ると、気持ちがいいですね。しかし、プールでのきまりを守らないと、大きな事故やけがにつながります。きまりを守って、楽しく泳ぎましょう。

●プールサイドでは、次のことを守りましょう！

プールサイドはととてもすべりやすいです。絶対に走ってはいけません。

先生の話をよく聞いて、けがのないようにしましょう。

どちゅうで気分が悪くなったら、先生にすぐ言いましょう。

●水泳の前におくこと

すいみん不足でプールに入ると、気分が悪くなる場合があります。すいみんをしっかりとりましょう。

水泳は、とても体力を使う運動です。朝ご飯と水分をわすれずにとりましょう。

つま切り、耳そうじをしておく
耳そうじ
手足のつめの長い人は、泳いでいる人を傷つけます。短く切りましょう。

☆保護者の方へ☆ 今年度も、はみがきががんばりカードを実施します。6歳から12歳は、乳歯から永久歯へと生え変わる大切な時期です。特に、生え始めの永久歯はむし歯になりやすいため、磨き残しが残らないか確認していただきたいと思います。

6月4日から6月10日は

はくち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間です



よくかみくだいて、だ液とまぜ合わせると、消化や吸収がよくなります。

お腹がいっぱいだと感じる神経がしげきされ、食べすぎを防ぎます。

脳への血流がよくなるので、脳のはたらきが活発になります。

よくかんで食べると いいことがたくさん！

きたえられて、じょうぶなあごと歯をつくり、発音もきれいになります。

だ液がたくさん出るため、むし歯を予防できます。

味覚が発達して、食べ物がおいしく感じられます。

あつひがふが増えてきました！

熱中症予防日頃からのこころがけ

規則正しい生活で
体調管理

水分はこまめに、
回数を多くにとる

運動するときは
こまめに休憩を

体調の悪いときはむしりに
運動しない