

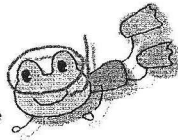
ほけんだより

今日もごきげん

2012.6.29 江別市立江別小学校

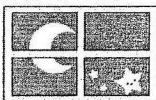


夏だよ！水泳学習のはじまり！



4年生以上の江小っ子、それに保護者のみなさんに協力してもらってプールの掃除
がわかりました。水泳学習の時に気をつけるのは、どんなことでしょうか…？!

1 しっかりねよう（すいみん不足はじこげのもの）



2 手と足のつめを切っておこう。



3 朝ごはんをしっかり食べてこよう。



4 水泳ぼうし・パスツールは必ず自分のものを使おう



5 朝、ウンチをしてこよう（出なくてもトイレに行く習慣を！）



準備体 そうも
しっかりね！
ふざけてケガ
をしないよう
にね！



おうちの方へ

7月中旬から水泳学習が始まります。体調をしっかり整えて安全に楽しく学習できるようにしたいですね。事前調査票に記入した以外にお子さんの様子で気になること、心配なことなどありましたらいつでもご連絡ください。

最近、「目がかゆい」「目が赤い」というお子さんがちらほら。アレルギーの場合もありますし、感染性の結膜炎もあるかもしれません。症状が続くようでしたら、水泳学習が始まる前に一度病院で診てもらってはでしょうか？

7月のほけんもくひょう

夏をげんきにすごそう



いよいよ夏本番。すずしい北海道でもあつさがきびしくなってきます。今週はピカピカのよい天気になりました。

でもね、江小っ子を見ていて気になったことがあります。だいじょうぶかな？

①ぼうし

学校に来るとき、外で遊ぶときにぼうしをかぶっていますか？



②水分をとる

体育の前、外で遊ぶ前にお水を飲んでおくとういす。とてもはげしい運動でたくさんのあせをかくときは、「しお」を入れたお水を飲むと、気持ち悪くなるのを防げます。スポーツドリンクじゃなくて大丈夫！



スポーツドリンク・ジュースの飲みすぎに注意！

暑くなってくると、どうしても冷たいものがほしくなりませんか？ そのときに、水やお茶、牛乳などを飲むとよいのですが、スポーツドリンクやジュースばかり飲んでいると、お砂糖のとりすぎになってしまいます。

スポーツドリンクはたくさんコマーシャルも流れていて、体によさそうに感じます。ところが、砂糖もたくさんふくまれていることを知っていますか？

500ミリリットルのスポーツドリンクに20~30グラムくらいのお砂糖が入っているといわれています。「えっ！そんなにあまいの？」と思うかもしれませんが、冷たいと口の中が冷えるので、あまさに対する感覚が少しにぶくなるそうです。

ジュースをゴクゴク飲む前に、こまめにお水を飲んで、熱中症を予防しましょう。

