



練馬区立石神井西小学校

校長 高野 博文

養護教諭 中出 亮子



梅雨の季節になりました。外で遊べない日は趣味を楽しんでみましょう。例えば雨の休日は家族で読書をしてみてはどうでしょうか。

この時期は、気温の変化が激しいときです。汗をかいたらタオルでふく、肌寒かったら上着を着るなどして調節し、カゼをひかないように注意しましょう。

6月の保健目標 健康で安全な生活を心がけよう

雨の日は気を付けて

雨の日に安全に歩くためのポイント㊦

- 足元に注意する
- 傘を深くささず、周りをよく見て歩く
- 傘や服は明るい色にする
- かばんや傘にリフレクターをつける



🏠 おうちの方へ

食中毒予防のお願い

食中毒予防 3つのポイント



やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、十分な加熱をしましょう。特に肉料理は中心部を75℃で1分以上の加熱が目安です。

つけない

手や調理器具にはさまざまな細菌が付着しています。しっかり洗い流したり、食材ごとに調理器具を使い分けたりしましょう。

増やさない

細菌は高温多湿な環境で増加します。食べ物に付いた細菌を増やさないために10℃以下の低温で保存しましょう。

大切な目を守ろう

子どものうちに近視になって視力が低くなると、年齢とともに進行してしまうことが多いです。6月10日はこどもの目の日。この機会に目にいい生活を意識して過ごしていきましょう。

外に出て日光を浴びる



外に出て遊ぶ時間が長いと近視になりにくくなります。1日2時間以上を目標に、外で遊ぶ時間を作りましょう。

遠くを見る



近くを見続けることは目にとって大きな負担です。30分に1回くらいは窓の外を眺めるなど、遠くを見るようにしましょう。

疲れたら休む



目が疲れた状態のままにするのも×。ゲームやテレビを楽しむときは適度に休憩しましょう。

明るい環境で見る



本を読んだり、ゲームをしたりするときは部屋を明るくしましょう。

水泳指導が始まります

6月9日から水泳指導が始まります。プールに入る前の日は十分に寝る、爪を切っておく、耳そうじをしておく等体調にも注意をしましょう。また、定期健康診断で受診のすすめをもらった人は、受診報告書の中に水泳の可否を病院で書いてもらう欄があります。早めの受診と確認をお願いします。

覚えておこう！ プールの約束

楽しいプールの時間でも、約束を守れないとケガや病気の危険もあります。ルールを守って安全に過ごせるように注意しましょう。

- 準備運動をする
- プールサイドを走らない



- タオルの貸し借りをしない
- 飛び込まない
- ふざけない
- 無理をしない