

# ほけんだより6月

令和5年6月9日（金） 熊野第四小学校



今年<sup>ことし</sup>は例年<sup>れいねん</sup>より早く梅雨<sup>はや つゆ</sup>入り（5月29日<sup>がつ にち</sup>）しました。

雨が降<sup>あめ</sup>っておもいきり外<sup>そと</sup>で遊<sup>あそ</sup>べないので、ストレス<sup>ほっさん</sup>発散<sup>はつさん</sup>することが難<sup>むずか</sup>しくなりますが、熊四<sup>くまよん</sup>の今月<sup>こんげつ</sup>の生活<sup>せいかつ</sup>目標<sup>もくひょう</sup>「雨<sup>あめ</sup>の日<sup>ひ</sup>のすごし方<sup>かた</sup>を考え<sup>かんが</sup>よう」を意<sup>い</sup>識<sup>し</sup>して、元<sup>げん</sup>氣<sup>き</sup>に安<sup>あん</sup>全<sup>ぜん</sup>にすごしましょう。また梅雨<sup>つゆ</sup>になると、天候<sup>てんこう</sup>の變<sup>へん</sup>化<sup>か</sup>が激<sup>げき</sup>しくなりま<sup>ま</sup>す。天<sup>てん</sup>氣<sup>き</sup>予<sup>よ</sup>報<sup>ほう</sup>を見<sup>み</sup>て、傘<sup>かさ</sup>の準<sup>じゆん</sup>備<sup>び</sup>をしたり、肌<sup>はだ</sup>寒<sup>さむ</sup>い日<sup>ひ</sup>もあるの<sup>の</sup>で、服<sup>ふく</sup>装<sup>そう</sup>で体<sup>たい</sup>温<sup>おん</sup>を調<sup>ちよう</sup>節<sup>せつ</sup>していま<sup>ま</sup>しょう。また、来<sup>らい</sup>週<sup>しゅう</sup>から水<sup>すい</sup>泳<sup>えい</sup>が始<sup>はじ</sup>まります。早<sup>はや</sup>寝<sup>ね</sup>をし<sup>し</sup>て睡<sup>すい</sup>眠<sup>みん</sup>を十<sup>じゅう</sup>分<sup>ぶん</sup>にとり、朝<sup>あさ</sup>ごは<sup>ご</sup>んをし<sup>し</sup>っ<sup>た</sup>かり食<sup>た</sup>べて体<sup>たい</sup>調<sup>ちよう</sup>を整<sup>ととの</sup>えま<sup>ま</sup>しょう。

## 水泳<sup>すいえい</sup>の授業<sup>じゆぎょう</sup>が始<sup>はじ</sup>まります！



来<sup>らい</sup>週<sup>しゅう</sup>から、みなさんが楽<sup>たの</sup>しみにしている水<sup>すい</sup>泳<sup>えい</sup>の授<sup>じゆ</sup>業<sup>ぎょう</sup>が始<sup>はじ</sup>まります。

水<sup>すい</sup>泳<sup>えい</sup>は、体<sup>からだ</sup>をきたえるために、と<sup>と</sup>ても良<sup>よ</sup>いス<sup>す</sup>ポ<sup>ぽ</sup>ー<sup>と</sup>ズ<sup>ず</sup>ですが、ち<sup>ち</sup>よ<sup>よ</sup>っ<sup>と</sup>した<sup>た</sup>き<sup>き</sup>のゆるみで、命<sup>いのち</sup>にか<sup>か</sup>かわ<sup>わ</sup>る大<sup>おほ</sup>き<sup>き</sup>な事<sup>じ</sup>故<sup>こ</sup>が起<sup>おこ</sup>るこ<sup>こ</sup>ともあ<sup>あ</sup>りま<sup>ま</sup>す。

水<sup>すい</sup>泳<sup>えい</sup>があ<sup>あ</sup>る日<sup>ひ</sup>は、い<sup>い</sup>つ<sup>つ</sup>も<sup>も</sup>以<sup>い</sup>上<sup>じょう</sup>に健<sup>けん</sup>康<sup>こう</sup>観<sup>かん</sup>察<sup>さつ</sup>を<sup>を</sup>てい<sup>い</sup>ね<sup>い</sup>いにし<sup>し</sup>ま<sup>ま</sup>しょう。

<p>①耳<sup>みみ</sup>あ<sup>あ</sup>か<sup>か</sup>は取<sup>と</sup>っていますか？</p> <p>おうちの人<sup>ひと</sup>に見<sup>み</sup>てもら<sup>ら</sup>おうね</p>	<p>②爪<sup>つめ</sup>は短<sup>みじか</sup>く切<sup>き</sup>っていますか？</p> <p>切り<sup>き</sup>すぎ<sup>すぎ</sup>には<sup>は</sup>注<sup>ちゅう</sup>意<sup>い</sup>し<sup>し</sup>よう</p>	<p>③朝<sup>あさ</sup>ごは<sup>ご</sup>んは食<sup>た</sup>べましたか？</p> <p>朝<sup>あさ</sup>ね<sup>ね</sup>ぼ<sup>ぼ</sup>う<sup>う</sup>は<sup>は</sup>し<sup>し</sup>ない<sup>い</sup>で<sup>で</sup>ね</p>
<p>④トイ<sup>トイレ</sup>レは済<sup>す</sup>ませましたか？</p> <p>着<sup>ま</sup>替<sup>か</sup>える<sup>え</sup>る<sup>る</sup>前<sup>まえ</sup>にも<sup>も</sup>行<sup>い</sup>っ<sup>て</sup>お<sup>お</sup>こ<sup>こ</sup>う</p>	<p>⑤体<sup>たい</sup>温<sup>おん</sup>は平<sup>へい</sup>熱<sup>ねつ</sup>ですか？</p> <p>自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>の平<sup>へい</sup>熱<sup>ねつ</sup>を<sup>を</sup>調<sup>しら</sup>べ<sup>べ</sup>て<sup>て</sup>お<sup>お</sup>こ<sup>こ</sup>う</p>	<p>⑥目<sup>め</sup>が充<sup>じゅう</sup>血<sup>けつ</sup>して<sup>して</sup>い<sup>い</sup>ま<sup>ま</sup>せん<sup>ん</sup>か？</p> <p>何<sup>なに</sup>か病<sup>びょう</sup>氣<sup>き</sup>の<sup>の</sup>サ<sup>さ</sup>イン<sup>いん</sup>かも</p>
<p>⑦ブツ<sup>ぶつ</sup>ブツ<sup>ぶつ</sup>は<sup>は</sup>な<sup>な</sup>い<sup>い</sup>で<sup>で</sup>す<sup>す</sup>か？</p> <p>何<sup>なに</sup>かあ<sup>あ</sup>つ<sup>つ</sup>たら<sup>ら</sup>お<sup>お</sup>医<sup>い</sup>者<sup>しや</sup>さん<sup>さん</sup>へ</p>	<p>⑧け<sup>け</sup>が<sup>が</sup>は<sup>は</sup>な<sup>な</sup>い<sup>い</sup>で<sup>で</sup>す<sup>す</sup>か？</p> <p>ひ<sup>ひ</sup>ど<sup>ど</sup>い<sup>い</sup>時<sup>とき</sup>は<sup>は</sup>参<sup>さん</sup>加<sup>か</sup>で<sup>で</sup>き<sup>き</sup>ま<sup>ま</sup>せん</p>	<p>⑨体<sup>たい</sup>調<sup>ちよう</sup>は悪<sup>わる</sup>く<sup>く</sup>な<sup>な</sup>い<sup>い</sup>で<sup>で</sup>す<sup>す</sup>か？</p> <p>無<sup>む</sup>理<sup>り</sup>を<sup>を</sup>せ<sup>せ</sup>ず<sup>ず</sup>に<sup>に</sup>教<sup>おし</sup>え<sup>え</sup>て<sup>て</sup>ね</p>

気<sup>き</sup>にな<sup>なる</sup>る症<sup>しょう</sup>状<sup>じょう</sup>があ<sup>あ</sup>れば、お<sup>お</sup>うち<sup>うち</sup>の人<sup>ひと</sup>や担<sup>たん</sup>任<sup>にん</sup>の先<sup>せん</sup>生<sup>せい</sup>に相<sup>そう</sup>談<sup>だん</sup>しま<sup>ま</sup>しょう。