

兵庫小学校 ほけんだより
令和7年度 6月発行



6月になりました。みなさん、新しい学年にはもう慣れましたか？

がんばりすぎて、疲れが出ている人はいませんか？毎日の学校生活を楽しく過ごせるように、早く寝て一日の疲れをとりましょう。

6月は修学旅行、バス旅行、自然教室など、楽しみにしている行事があります。

プールも始まりますね。体調をくずさないように、規則正しい生活を心がけましょう。



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しましょう。

- お医者さんに泳いではいけないと言われている人は、許可が出るまでプールに入れません。
- つめは短く切っておきましょう。
- 前の日は十分に睡眠をとりましょう。
- タオル、ハンカチの貸し借りはしません。
- いたずらをしたり、走ったりふざけたりしません。
- プールのあとは、洗眼・うがいをしっかりしましょう。



準備運動はしっかり



無理をしない



走らない



飛び込まない

熱中症に 気をつけよう

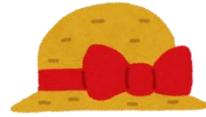
だんだんと暑くなってきましたね。

外遊びや、体育の後はしっかりと水分補給をしていますか？
のどが渴いていなくても、水分はこまめに飲むようにしましょう。
そのためには、水筒をわすれないようにしましょう。

ひょうごしょう

兵庫小のルール

- ① 外で遊ぶときは、水筒・帽子を持っていく。
- ② 昼休みの放送を聞いたら、日かげに移動して水分補給
休けいをする。



もし、水筒をわすれたら・・・

学校の水道水は飲めます！ ＊学校では、毎日、水道水の水質検査をしています。

- ・水筒の水が足りないときは、水道水を飲めますよ！
- ・水筒は、毎日洗いましょう。(できれば、週に1回薬につけましょう。)

6月4日～10日は 歯と口の健康週間

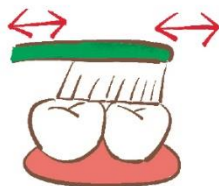
できているかな？

正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする