

# ほけんだより 6月

令和5年6月1日  
川中島小学校  
保健室

気温が高くなる日も多く、だんだんと夏の訪れを感じる季節となりました。これから梅雨の時期に入ると、1日の中で気温の差が大きくなり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩しやすくなります。気温に合わせた服装に調整できるよう、脱ぎ着のしやすい服装を心がけましょう。

## 保護者の方へ

けが等で病院を受診し、スポーツ振興センター災害給付金申請をした場合の給付金が、今年度より銀行振り込みとなります。なお、振込手数料は保護者負担となります。ご了承ください。

## 6月の定期健康診断

### □歯科検診

日にち	曜日	時間	学年	場所
6日	木	1時間目～	5・6年	家庭科室
13日	木	1時間目～	3・4年	家庭科室
20日	木	1時間目～	1・2年	家庭科室

※しっかりと歯を磨いてから登校しましょう。

## 水泳学習が始まります！

6月後半から水泳学習が始まります。

### こんなとき どうする？

#### 【しっかりと寝る】

- 睡眠不足により、頭がボーっとした状態で水泳はとっても危険です！！

#### 【朝ごはんを食べる】

- 朝ごはんを食べ、エネルギーをたくわえましょう。

#### 【手・足の爪を切る】

- 爪で友達をひっかいてしまったり、自分もけがをしてしまいます。

#### 【体調が悪くないか確認】

- 無理をせず、休むことも大切です！

悩んでいることや、からだのことで言いにくいこと、困ったことがあれば、学年の先生や保健室など、話しやすい先生に相談しましょう。