

# ほけんだより



ハンカチやタオルは  
まいにち  
毎日もってきましょう



梅雨入りしました。雨がふると気圧で体調をくずしたり、気持ちが落ちこんでしまいがちです。そんな雨の日ですが、過ごし方を工夫して、楽しい気持ちになれることをみつけてみよう。

## 安全な水泳学習のために できること

- 準備体操をしっかりとやろう
- プールサイドは歩こう
- プールにはとびこまない
- つめはみじかくしておこう



## 水泳学習が始まります

### 保護者の方へ

水泳学習が予定されている日の朝は、健康観察を行い、プールカードへの記入をお願いします。毎年、記入漏れや記入のまちがいがあり入水できない児童がいます。日付、体温、入水が見学の○印（見学理由）を記入してください。

子どもたちが安全に楽しく過ごせるよう、ご協力をお願いいたします。

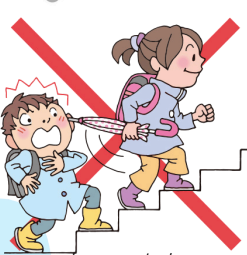


## この季節は 梅雨あるある

思わぬ事故がおこりがちな梅雨の時期です。かさの使いかた、気をつけたいこと、しっておいてください



かさはふりまわさない



かさの持ち方ちゅうい

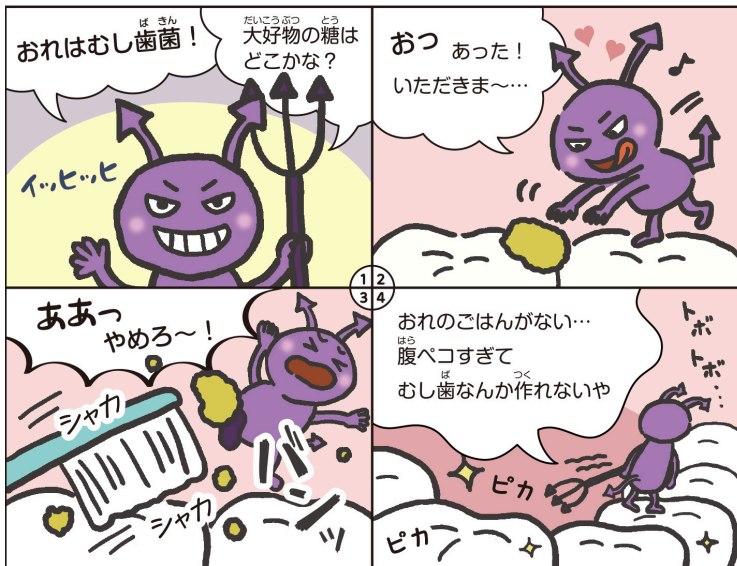


まわりをよくみる



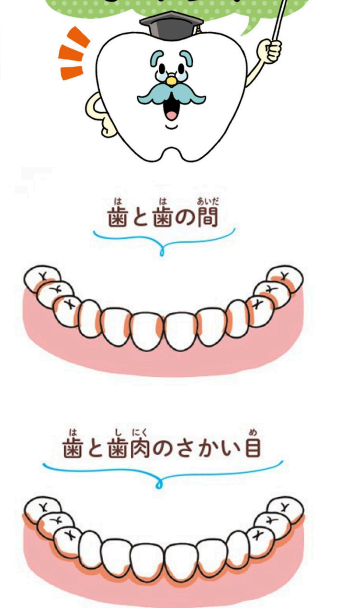
よこにならばない

# むし歯菌と競争だ!



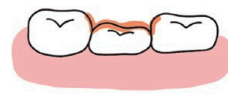
**ポイント** 食べたらずみかき。  
むし歯菌が糖を食べて元気になる前にきれいにしよう。

## は 歯みがきのポイント

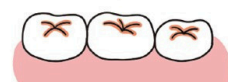


のこ おお  
みがき残しの多いところを  
しっかりみがこう!

は 歯の高さが違うところ



おく 奥歯のみぞ



歯のうら側



## ちか 近くなっていますか? 目とモノの距離

近視にならないようにモノを見るときは、30cmは離すこと。「知ってるよ」という人も、気づかないうちに近くなっていますか?



知っている、自分で気づくことができるかも。休憩を挟んで距離をリセット

### 近くなりがちなのはこんなとき



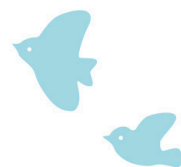
- スマホなど小さな画面を見るとき
- ゲームや動画に熱中しているとき
- 姿勢が悪くなっているとき (寝転がって見るのもNG!)
- メガネの度が合っていないとき

しましょう。近視は成長期の間は進むと言われ、進んだ近視は自然に治ることはありません。成長期こそ、近視にならない生活を!



# 近視にならないための新常識

## たくさん外で過ごそう



平均  
1日2時間

木陰やベランダ  
でもOK



近視になりたくない人はもちろん、すでに近視の人でも悪化防止に

なるといわれています。

走り回らなくてもOK。

外で過ごすことがポイントです。