

ほげんだより

春日部市立幸松小学校
6月

6月は梅雨の季節です。ジメジメ
するし、外で遊べない、服もカバンも濡
れる...と嫌だなあと思う人もいるかも
しれません。でも田畑の米や野菜が
育つためには雨が必要です。

雨の日も工夫して楽しく過ごせるといいですね



水泳学習が始まりました!

楽しい水泳学習の
時間、約束を守れな
いとケガや病気の
危険があります。
ルールを守って安全
に水泳学習できる
ようにしましょう。

前日は早く寝よう!
朝ごはん食べてこよう!



- 飛びこまない
- ふざけない
- プールサイドは走らない
- タオルの貸し借りは、しない
- 無理はしない

リバー入カ
8時20分までに!

準備体操も
しっかりやろう!

体調が悪いときは
先生に言って休みましょう。

6月4日~
6月10日は

歯と口の健康週間

食べ物をかみくだく
発音をはかせる
体に力を入れて
姿勢やバランスを保つ



味がよくわかるようにする

表情をつくる

顔の形を整える

月歯に刺激を与えて

頭が働くようにする

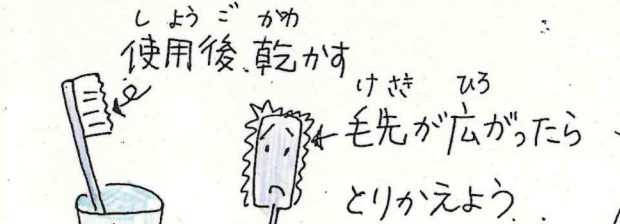


- よくかんで食べる
- ダラダラと食べない
- 食後に歯みがき忘れずに



あうちの人
仕上げみがきをしてもらおう。

歯みがきの後、鏡でチェック



歯ブラシの管理もしよう!



歯科医院で定期的に
チェックしてもらおう。

6月中、保健委員が
給食の時間に歯ブラ
シチェックをします。歯ブ
ラシ忘れずに!



6月10日は「子どもの目の日」

※2023年に制定
6歳で1.0を目標に

大切な目を守ろう

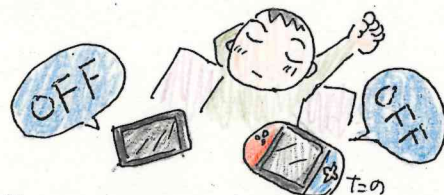
ポイント 4つ

① 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
目標にしよう。

② 疲れたら休む



ゲームやテレビなどを楽しむときは
適度に休憩をしましょう。

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「子どもの目の日」
この機会に目にいい生活を意識して過ご
しましょう。

③ 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回くらいは遠
くを見るようにしましょう。

④ 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。

雨の日に安全に歩くために！ 4エックしてみよう！

□ 足元に注意

□ かさを深くささず 周りをよく見て歩く

□ かさや服は 明るい色にする

□ かばんやかさに反射材をつける

□ かさをさしたら横に並ばない



～保護者様～

6月、梅雨の季節です。雨の日は肌寒く晴れた日は気温が高く熱中症の
注意が必要になるなど体調管理がとても難しいです。また夏に流行しやすい
感染症も心配です。

天気予報を確認し、お子様の健康状態(元気はあるか、食欲はあるか、不調
を訴えていないか、皮膚に湿疹はないかなど)を見るようにお願いします。

※5月感染症状況 → 溶連菌感染症、感染性胃腸炎、百日咳
流行性耳下腺炎(おたふく)

感染症による大きな流行はありませんでしたが、基本的な予防、手洗
うがい、咳エチケット、マスク(暑い時は無理せずに)を。
また体調によって登校をひかえる、早めに受診をするなどご家庭での
対応をよろしくお願いいたします。



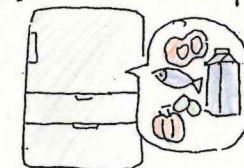
食中毒に気をつけて!!

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。

☆肉や魚など「買い物は最後に
弁当箱には冷めてから詰めま
しょう。

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分以上の加熱が安全です。

口をつけたペットボトル
は常温では細菌が
増えてしまい食中毒を
起こすこともあります。

コップにうつして飲むか
早めに飲みきるようにし
ましょう。

