

ほけんだより6月号

令和5年6月16日
笠間市立北川根小学校

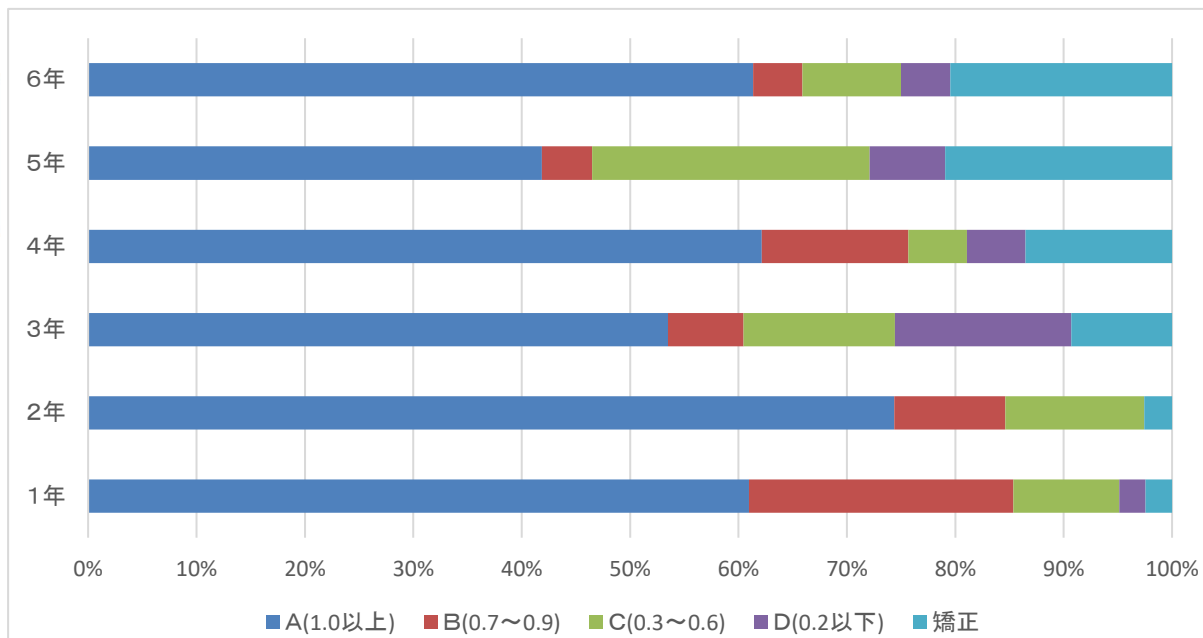
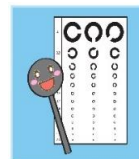


視力検査結果



雨の日が続いていますが、子どもたちは室内の過ごしかたに気を付けたり、手洗いをていねいに行ったりしながら元気に生活しています。また、さまざまな学校行事では、笑顔いっぱい元気いっぱいに活躍する姿を見せてくれています。

6月は、肌寒い日があったり、蒸し暑い日があったり、急に高温の日があったりと、体調を崩しやすい時期ですので、十分な睡眠を取って、朝ごはんをしっかり食べて登校できるよう、引き続きご家庭のご協力をよろしくお願いいたします。



この1~2年で急激に視力が落ちている児童が多く見られます。目の健康に気をつけたデジタル端末の使用が身に付くよう学校でも指導していますが、ご家庭でも、タブレットやゲーム等を行う時間を決め、姿勢・目の休め方等について、こまめな声掛けをしていただければと思います。



スクールカウンセラーの先生方をご紹介します

スクールソーシャルワーカー

おぬま ひろこ
小沼 洋子 先生
毎週火曜日午後北川根小に来てくださっています。

児童も保護者も相談できます。
児童だけ、保護者だけ、親子一緒になど、どのような形でも相談できます。お気軽にご相談ください。申し込みは、担任や養護教諭に連絡帳やお電話で申し込んでください。

TEL 0296-77-1364 北川根小



スクールカウンセラー

ふくもと ふみこ
福本 文子 先生
年に8回、北川根小に来てくださいます。
＜今後の福本先生の相談日＞
6月22日(木) 13:30~16:30
7月 6日(木) 8:30~11:30
9月28日(木) 13:30~16:30
10月19日(木) 13:30~16:30
12月 7日(木) 8:30~11:30
1月25日(木) 13:30~16:30
2月15日(木) 8:30~11:30

熱中症にならないために

梅雨の時期から、熱中症に気を付けていきましょう。

強い体をつくろう

毎日3食、栄養バランスのよい食事をとり、適度に運動をして暑さに負けない体をつくっていきましょう。



暑さ対策をしよう

晴れた日は、ぼうしで日差しをよけましょう。服装は、あまり体を締めつけすぎない風通しのよい服を着ましょう。汗の始末も忘れずに…



水分補給はこまめに

意識してこまめに水分補給をしましょう。おススメは水か麦茶。スポーツをしてたくさん汗をかいたときは、塩分もとりましょう。



無理はしない

体調が万全でないときに暑い中で激しい運動をすると危険です。無理をしないことが大事。

注意!
こんな人は

- ★寝不足の人
- ★疲れ気味の人
- ★食事を抜いた人
- ★病み上がり・下痢気味の人

