



待ち望んでいた学習発表（運動の部）が無事に開催されています。昨日の第1部では、練習の成果を精一杯発揮し、いきいきとした表情をたくさん見せてくれました。明日も健康安全第一に過ごしましょう。

さて、梅雨が明けるといよいよ夏本番です。7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間をふり返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立てたりするのも良いと思います。暑さ負けず、今年の夏も元気に乗り切りましょう。

今月から水泳学習が始まります。水泳は、自分が思っている以上に体力を消耗します。事前にしっかりと体調を整えて、元気に参加できるようにしましょう。

泳ぐ前に行うこと

前日はよく寝る 朝食をとる 朝の健康観察 爪を切る 準備運動は入念に



授業中に気をつけること

体調が悪いときは プールサイドは タオルの貸し借りはしない。
すぐに伝える 走らない 飛び込まない マスクを外した状態で2m
以内の距離で会話をしない。



今年の水泳学習は、感染予防をしながらの実施になります。

- ★更衣中もマスクを外した状態になるため、会話は控える。
- ★健康観察の徹底

みんなで協力して安全な水泳学習にできるようにしましょう。

保健室からのお知らせ

1学期に予定されていた健康診断が全て終了しました。検診を待つ間や検診の受け方も、とても気持ちの良い態度で、スムーズに進めることができました。

検診後に、受診のお知らせを該当の人へ配布しています。「受診をすすめられたので病院へ行ったら異常なしだった」「検査では毎年同じ結果」という声を聞くことがあります。

学校で行う健康診断は、隠れた病気の「可能性」を見つけるものなので、異常なしの場合が多いです。しかし、早期発見・早期治療で治る病気が見つかることもあります。

自分の健康のため、早期受診をしましょう。

夏休みのうちに治療を済ませておきましょう



特に…

歯科は早めの受診を!

- ①治療期間が短くなる
- ②治療の痛みが軽減されるなどのメリットがあります。「受けたら終わり」ではなく、検診から治療にバトンタッチを

