



ほけんだより

6月の保健目標
梅雨の健康について考えよう

令和4年6月22日
海田町立海田西小学校 保健室

プールが始まります！

6月23日（木）から、プールが始まります。海田西小学校では3年ぶりに、プールでの学習をするので、ワクワクしている人や初めてでドキドキしている人など、いろいろな人がいると思います。

安全に楽しくプールの学習ができるように、次のことに気をつけましょう！

6つのチェックポイント



①前の日は早くねて
体を休めよう



②手足の爪を短く切ろう



③朝ごはんをしっかりと
食べよう



④体調が悪いときは
休もう



⑤しっかりと準備運動を
しよう



⑥耳・鼻・目の病気がある人は、
お医者さんに相談しよう

〈保護者の方へ〉

6月からの健康チェックカードには、水泳の授業参加の欄を設けています。水泳の授業がある日は、お手数ですがこちらの記入と押印も忘れずお願いいたします。