


えがは

わたしのけんこうをお渡しします

わたしのけんこう



保健会員

学校生活では、健康に過ごすことが大切です。しかし、健康を
 保てる、病気を治すの大切さを身につけて、健康な心と身体を
 保てることは、生活の中で大切なことの一つに思っています。

（学校生活）

学校生活では、自分と他人の健康と生活環境を大切に、
 生活環境を良くする、大切にすることを、心掛けています。
 また、生活環境の改善、生活環境の改善に努めています。

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
登校						
下校						

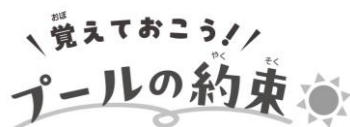
柏崎市立二田小学校

Figure 1 consists of two parts. Part (a) is a line graph showing the relationship between the number of visits (X-axis) and the number of visits (Y-axis). The X-axis ranges from 0 to 10, and the Y-axis ranges from 0 to 10. The graph shows a positive correlation between the number of visits and the number of visits. Part (b) is a table showing the relationship between the number of visits and the number of visits. The table has 10 columns and 10 rows, with the first column representing the number of visits and the first row representing the number of visits. The data in the table shows a positive correlation between the number of visits and the number of visits.


**※裏面の保護者押印欄の押印も忘れず
お願いします！**




水泳前健康調査にご協力いただきありがとうございました。
4日（水）に5・6年生でプール清掃を行い、プールもキレイになりました。来週の16日（月）から順次プール授業が始まります。プール授業を安全に行えるように、一人一人がルールを守り、楽しい授業にしていきたいと思います。



じゅんび うんどう
**準備運動を
する**


 プールサイドを
はし
走らない



 **タオルの
貸し借りをしない**

とこ 飛び込まない

▲ ふざけない

 **無理をしない**

前日はしっかり寝て、朝ごはんを食べてくるなど、体調管理もしてきてください。

また、けがを予防するためにも爪切りをしましょう。



もしかして『気象病』!?

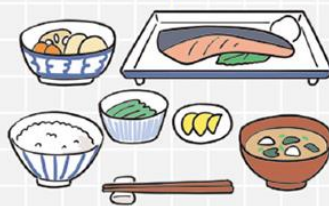
原因は思い当たらないのに体がだるい、肩がこる、めまいや頭痛がする…という症状がある人は、もしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。

特に、梅雨などの季節の変わり目には「気象病」が起きやすいと言われています。以下のことに気を付けて、この時季を乗り越えましょう。

起床時に朝日を浴びる



朝食をとる



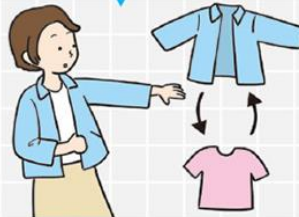
湯船に浸かって
体を温める



栄養バランスの良い
食事を心がける



扇風機や冷感タオル、
衣服などで体温調整をする



散歩やストレッチ
などをする



転倒事故が起こりやすい時期／雨の日はココに注意!



もう少しすると梅雨の季節に入ります。梅雨は、雨で床や地面が濡れてすべりやすく、子どもが転倒する事故が増えます。雨が降っている時や雨上がりの時には、次のことにも注意していきましょう。

足元は
濡れていませんか?

外だと、マンホールや側溝のふた、
タイルなどは滑りやすくなり危険で
す。室内でも傘からの雫
で特に入口付近は濡れて
いることがあります。



靴の底は
すり減っていませんか?

滑り止めの溝がない状態だと、
滑りやすくなります。足がし
っかり固定され
ているかどうか
もチェックを。



自転車でヘルメットを
つけていますか?

梅雨は自転車での転倒事故も
増えます。近距離の移動でも、
ヘルメットは忘
れないでくださ
い。

