

ほけんだより

2022年(令和4年)

NO.3 福山市立箕島小学校



気温が高くなり、少しずつ夏が近づいていますね。まだ雨の降る日もあり、蒸し暑い日が続きます。今からは体調がくずれやすかったり、つかれが出やすくなる時期です。プールの授業も始まりました。早ね・早おき・朝ごはん+水分ほきゅうで体の調子をしっかりととのえていきましょう。



<スポーツドリンクのはなし……>

みなさんが知っているスポーツドリンクには、ペットボトル 500ml の中に角砂糖が 5~7こ入っているといわれています。糖分の摂りすぎは、むし歯や肥満、体がつかれやすくなるなどの原因にもなります。学校にもってくるスポーツドリンクの量のめやすは「水筒のお茶(水)の量の半分」です。スポーツドリンクはなるべくお茶や水と一緒にもってくるようにしましょう。



かきくけこ

が まんは禁物



き ゆうに暑くなる日は注意

く ろい服は避けよう



け んこうな人も油断しないで

こ まめに水分補給



マスクをはずして休憩することも忘れずに

おうちの方へ……

暑さのため、水筒の中身が足りなくなる児童がいます。気温の高い日やプールのある日などは多めに水分を持たせて下さい。※学校でもこまめに、しっかり水分摂取ができるよう、声かけをしています。よろしくお願ひいたします。

健康診断通知について……

病院を受診されましたら、結果を学校までお知らせください。(すでに治療をおこなっている、またはご家庭で様子を見られる、などの場合は、その旨をご記入の上、ご提出ください。)

保健給食指導の様子…

6月24日（金）に栄養教諭の杉原綾先生（水呑小学校と兼務）より給食の後の給食室の中の様子や食器の返却についての授業がありました。当日に返却された食器はとてもきれいに整理されていました。学習したことをすぐに行動にうつせるのが、箕島小の児童のみなさんの良いところですね☆

おはしもきちん
とそろってます



スッキリ～



いろいろな質問をしたり、自分の意見をたくさん発表したりしました。杉原先生より「箕島小のみんなと授業ができて、とても楽しかったです。」と仰っていただきました。

ほうかご ようす 放課後の様子…

みなさんが下校した後に教室やトイレなどの消毒を行っています。
箕島小のみなさんが毎日元気に登校してくれることは、先生たち全員の願いです。

