

ほけんだより6月

ふくやましりつかすがしょうがっこう
福山市立春日小学校

かめもと みそら
亀本 美空

つゆ きせつ が やって きました。さいきん たいちよう ふりよう ひと ふ えています。つゆ じき きおん たか ひ や

あめ ふ はださむ ひ も あります。そのため、たいちよう ぐず きけんせい たか まいにち げんき す

ができるように規則正しい生活を送るようにしましょう。

★梅雨になると

つゆ じき あつ ひ すず ひ きおん へんか おお たいちよう わる

たいちようかんり き
体調管理に気をつけましょう。

【暑さになれていない場合】

たいおん ちようせつ
体温の調節がうまくできなくなることで体の中に熱がたまると熱中症がおき



【雨が降った時の注意点】

つゆ じき あつ ひく かん
梅雨になると気圧が低くなり、だるさを感じやすく



暑い日のポイント

- 外に出る時は、帽子をかぶる
- こまめに水分をとる
- 薄着をする



【元気に過ごすポイント】

すいみん はや ね つか
■睡眠: 早く寝ることで疲れをとることができます。

はや お しょうちゅうりょく
早起きすることで集中力をあげることができます。

あさ
■朝ごはん: エネルギーが付き、集中力ややる気、体力が付きます。



うんどう たいりょく びょうき
■運動: 体力がついたり、病気になりにくくなります。

★食中毒に気をつけよう

がつ こうおん たしつ きん はんしよく しょくちゅうどく お 起こりやすくなります。あんしん はん

食べることができるように次の3点に気をつけましょう。



○食中毒の3つのキーワード

①つけない

・しっかり手を洗おう



②ふやさない

・食べ物は長い時間放置しないお

ようにしよう

・食べ物は冷蔵庫や冷凍庫に入

れて保存しよう



③やっつける

・料理をする時は、しっかり

加熱をしよう



○なぜ食中毒はおきるの？

た もの さいきん や ウイルスがつき、体の中で増えることでお腹が痛くなることや、下痢がおきるなど

しょくちゅうどく しょうじょう
食中毒の症状があらわれます。

★メディアコントロールの取組について

がつ にち すい がつ か か までの期間にメディアコントロール週間を実施します。後日、詳しい内容

について書かれているプリントをお配りします。ご協力よろしくお願いします。



【福山市立春日小学校の皆様へ】

5月12日から5月30日までの3週間、福山市立春日小学校で実習させていただきます

た亀本美空です。この3週間、多くの児童のみなさんに関わる中で、多くの学びを得るこ

とができました。ありがとうございました。

