

ほけんだよし 6月

令和8年6月13日 京丹後市立久美浜小学校 保健室

季節の変わり目は、体調を崩しやすいです。『早寝・早起き・朝ごはん』の生活リズムをもう一度見直して、元気いっぱい水泳学習ができるようにしましょう。

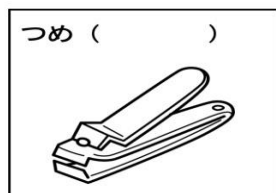
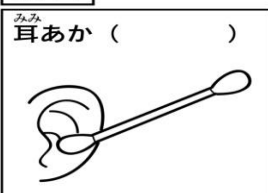
水泳学習前の健康チェック

水泳学習では、いつもの体育の授業よりたくさんの体力を使います。また、普段と違った環境で体を動かします。前日から当日にかけて、自分の生活や体についてチェックをして、少しでも良くない点があったら、水泳学習はやめましょう。

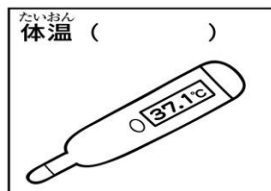
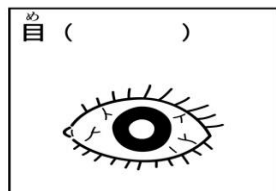
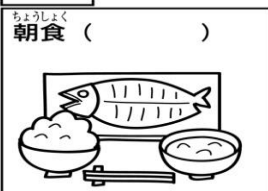
おうちの方もお子さんと一緒に健康チェックをお願いします。気になる様子がありましたら、学校にお知らせください。



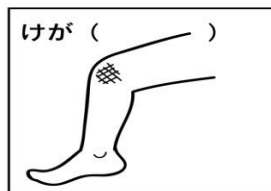
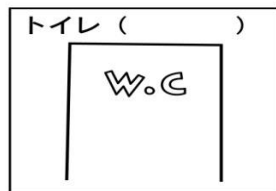
前日



当日



お家の人に見てもらおう



耳鼻科検診があります!

6月18日(木) 9時20分~

< 耳・鼻・のどに病気がないかをみてもらいます。 >

- * 耳そうじをしておきましょう。
- * 髪の毛が耳にかからないように、ヘアピンでとめるか、くくっておきましょう。

耳鼻科検診の受け方

