

# ほけんだより7月

2023年 7月ほけんだより  
ノートルダム学院小学校 保健室  
🌻🌻🌻🌻🌻

プールに入ると気持ちのいい季節になりましたね。安全に楽しくプール学習に取り組むためには、気をつけないといけないことがたくさんあります。次の3つは必ず守るようにしましょう。

- ① 十分な睡眠をとり、寝不足にならないようにする
- ② 朝ごはんを食べる
- ③ 体調の悪いときは、無理をして泳がず見学する



## プールではこんなことに気をつけよう

### プールに入る前のルール

1. 体をよく洗ってからプールに入ります。
2. じゅんぴ運動をしっかりとしましょう。

### プールの中でのルール

1. プールサイドを走るのはやめましょう。
2. 勢いよく飛びこんだりするのやめましょう。
3. 水の中でふざけるのはやめましょう。
4. つばや鼻水は水の外に出しましょう。

## ひふのトラブルを防ごう

### あせも



- あせをかいたら、こまめにふく
- シャワーをする
- 着がえる

### 虫さされ



- 虫よけを使う
- 山や公園などの虫の多いところへ行くときには、ながそで長ズボンを着る

### ひやけ



- 海に行くときは、ひやけどめクリームをぬる

かゆくても、搔かないで!! 搔くと、傷ができて、そこから菌が入り、「とびひ」になってしまうことがあるよ。

- ひふが赤くなったら、ひやす。ひどいときは病院へ行く

## がんばりたいけど なにも手につかない

「がんばろう」という気持ちはいっぱいなのに、なぜか勉強などが手につかないことがあります。そんなときは、心身の疲れがたまっているのかもしれない。頭では「やらないきゃ」と思っているけど、体が「休みたい」とSOSを出している状態です。そんなときは思い切って休んでみましょう。何にもしない1日をつくって、思いっきりリラックスしてみよう。がんばり屋さんの自分をやさしくいたわってあげましょう。そうすると、自然に「またがんばろう」という気持ちが出てくるかもしれません。それでもがんばれないときは、疲れすぎているのかも。もっといっぱいゆっくと休んでみましょう。