

ほけんだより6月

新宮東中学校保健室 伊藤 美香
令和5年5月30日(火)

雨の多い季節になりました。雨上がりにきれいな虹を見ると、なんだか心が晴れやかになります。日本では虹は7色と言われますが、海外では4色や6色と様々です。同じ物を見ても、国や文化、人によって見え方が違います。あなただけの「虹の色」を見つけてみると楽しいかもしれませんね。



プール学習を楽しみにしている人も多いと思います。ルールを守って事故やケガのないようにしましょう。



しっかり準備運動



プールサイドを走らない



飛び込まない



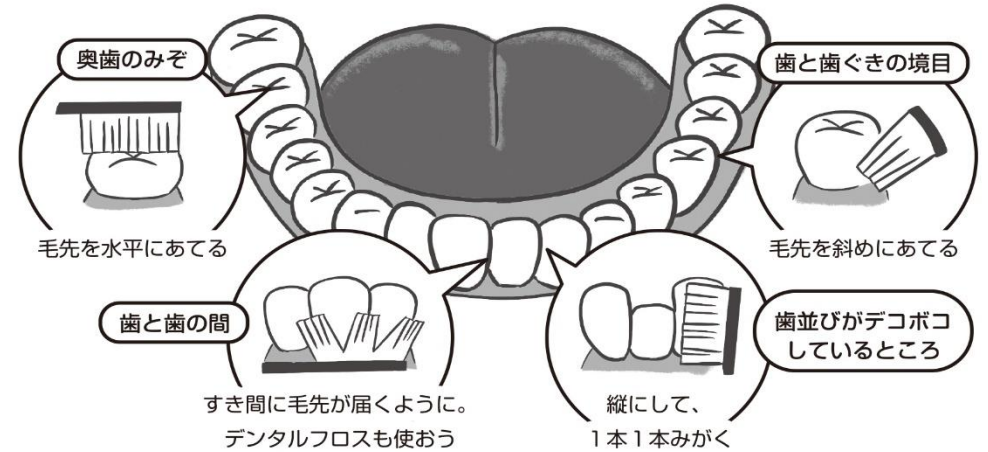
タオルの貸し借りをしない

- 目・耳・鼻・皮ふ等の病気がある人は、医師に相談し **プールに入れるか確認しましょう。**
- 爪が伸びていると、自分だけでなく人にけがをさせてしまうことがあります。**短く切りましょう。**
- 早く寝て、朝食をとりましょう。
- 体調不良はけが・事故のもと。**具合の悪い時は無理せず先生に相談しましょう。**



6月4日~10日は歯と口の健康週間です。歯は大切な体の一部です。歯や口の中をきれいにすると体全体の健康を守ることができます。大切にしていきましょう。

みがかき残しやすい場所とみがかき方



友達のこと、勉強のこと、家族のこと...

スクールカウンセラーに相談してみませんか？

東中には、毎月スクールカウンセラーの前田先生と花田先生が来校されます。小さな悩みや気になることでも、相談したり話したりすることができます。1人で抱え込まずに、まずは気軽に話してみませんか？

〈6月 スクールカウンセラー来校日〉

前田先生 6日(火)

花田先生 1日(木)、15日(木)、29日(木)

★カウンセリングの予約は、担任の先生などに相談してください。