

# きらっと★

令和4年 6月13日  
宗像市立南郷小学校  
養護教諭 吉永直美



## スポーツドリンクと水筒の相性について



スポーツドリンクの成分には、塩分が含まれるため、水筒内部のステンレスが腐食する可能性があります。スポーツドリンクを入れた後は、水筒の内部や中栓などをしっかり水洗いして、衛生面にも十分注意をしてください。



## スポーツドリンクは、その日の気温や学習内容に合わせて持参しましょう。

学校での水分補給は、水またはお茶が基本です。スポーツドリンクを持参する場合は、500ml未満でお願いします。

スポーツドリンク500ml中には、糖分が20g前後(多いものでは、30g)含まれています。飲みすぎにも注意が必要です。



マスクの着用が不快な時期になりました。熱中症予防のため、学校生活の中でも、マスクを外す場面があります。マスク着脱の回数が増えたことで、マスクが汚れたり、なくしたりして、保健室にマスクをもらいに来る人が増えています。予備マスクをランドセルに入れておいてください。



## 水泳学習が始まります

6月17日  
プールびらき

プール清掃が終わり、17日(金)のプールびらきに向けて、着々と準備が進んでいます。1・2・3年生は、初めての水泳学習になります。プールに入る前に、目や耳、皮膚の状態など、体の不調や心配なことがある人は、早めに病院を受診して、プールに入ってもよいか、医師に相談してください。

久しぶりのプールだあ!



目・鼻・耳に異常はないですか?

水泳がある日は、検温・健康観察をした後、カードに○(参加)か×(見学)を記入して、サインも忘れずをお願いします。

## 泳ぐ前の大切な準備はOK?



てあし つめ 手足の爪をきっておく



まえ ひ 前の日は早く寝る



あさ 朝ごはんをきちんと食べる



たいそう 体操をしっかりと行う

## 持ち物にも、一つ一つ記名をしてください。



プールキャップやゴーグル、タオルなど、プールセットには、友達の物と間違えやすい物がたくさんあります。一つ一つの物に名前を記入をしておく、自分の元へ戻ってくるので、安心です!

## 6月23日(木) 歯科検診



学校歯科医 かばた先生による検診があります。朝9時開始ですので、朝ごはんを食べた後の歯みがきを忘れずにしてきてください。