

6月のほけんだより

令和4年6月10日
吉舎小学校保健室
No.4

梅雨の季節になりました。気温の上がる日も増えていますが、雨が降り寒く感じたり蒸し暑かったりする日もあります。気温や体調に合わせて、上手に衣服の調節をしていきましょう。

また、熱中症が心配される時期にも入っています。熱中症は、7・8月によく起こるイメージがありますが、梅雨が始まって湿度が高い今の時期にも発生しやすいです。十分な準備運動をして、暑さに慣れていきましょう。



もうすぐ夏本番 … **暑さに慣れておこう!** …

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

暑さに慣れるには…

- 1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする
- 2 冷房は控えめにする

やや暑いところで、ややきついと感じるくらいがポイント!

ほんかくてき あつ まえ 本格的な暑さの前に、頼り過ぎないように

すい まいにちも ●水とう・あせふきタオルを毎日持ってこよう!

休けい時間、外でたっぷりの遊んで、汗もたくさんかいている姿が見られます。毎日、忘れずに水とうと汗ふきタオルを持って来るようにしましょう。熱中症を予防するためにも、こまめな水分補給は大切です。あせもかきっぱなしでいると、においや皮膚のあれのもとになります。清潔に過ごせるように、準備をしておきましょう。



プール授業が始まります

暑いときにはプールは気持ちいいですね。しかし、プールはケガをしやすく、体調をくずしやすい環境でもあります。元気に楽しく、安全にプールを使えるよう、次のことに気をつけましょう。



☆プールに入る前に準備しよう!

体調を整えよう!

- ①朝ごはんを食べる。
- ②早くねる。

体を清潔にしよう!

- ③手足の爪を短く切る。
- ④普段からケガをしないように気をつける。



体調が悪いとプールに入れません。

ケガをした所から血が出ていたり、鼻血が出ている人はプールに入れません。

まもってね!

プールの約束

- 走らない
- 飛び込まない
- ふざけない

保護者の皆様へお願い

プールが始まるにあたり、お子様の体調や皮膚・耳鼻科の疾患をもう一度お確かめください。プールに入らない日は、「健康観察カード」の備考欄「プールに入りません」に✓をしてください。もし、気になることがありましたら担任や学校に連絡くださるようお願いいたします。

プールに入らない場合は、□に✓を記入してください。

〔健康観察カード〕

日付		6/17(金)	6/18(土)	6/19(日)
体温		℃	℃	
体調不良の本人有無	咳	無・有	無・有	無・有
	鼻汁	無・有	無・有	無・有
	のどの痛み	無・有	無・有	無・有
	頭痛	無・有	無・有	無・有
	その他			
同居家族等の体調不良の有無		無・有	無・有	無・有
症状				
備考	<input type="checkbox"/> プールに入りません	<input type="checkbox"/> プールに入りません	<input type="checkbox"/> プールに入りません	<input type="checkbox"/> プールに入りません
確認者(保護者)				
担任印				