

ほけんだより 6月

三次市立神杉小学校
保健室
No.4
R6. 6. 3

5月は寒暖差が激しい日が多かったり、年度始めの緊張がほぐれて疲れが出やすかったりして体調を崩す人が多かったように感じます。6月は梅雨の時期なので気持ちもどんよりしそうですが、天気の良い日は外でしっかり体を動かして、さわやかな気持ちで過ごせるようにしましょう。

梅雨時も健康ですぐすために

食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかも知れませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる

上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



<保護者の皆様へ けがの保護者連絡について>

学校は子どもたちが様々な活動をしながらか過す場であるため、安全に配慮しながら活動を行っていてもけがをすることがあります。これまででもけがをした時には保護者の方に連絡をさせていただいておりましたが、今後、首から上のけがについては、どんな小さなけがについてもすぐに保護者の方へ連絡をさせていただきます。けがの状態によってはお迎えをお願いすることもありますので、お知りおきください。

たの 楽しかった遠足 えんそく お弁当の日！

5月2日、天気にも恵まれ、風土記の丘へ1年生歓迎遠足に行きました。6年生を中心にふれあい班で楽しく遊び、みんなの仲を深めることができました。朝からたくさん歩いてたくさん遊んだので、お弁当の時間が待ちきれない人も…。3年生から6年生はそれぞれ工夫をこらしたお弁当をふれあい班のみんなで見せ合いながらおいしく食べました。1年生・2年生もうちのひとに作ってもらったお弁当をもりもり食べて、感謝状を渡すことができました。



<児童の感想>

- ・栄養バランスを考えてできました。サンドイッチが大きかったのでつめ方を工夫しました。前回よりも彩りなどもよくなりました。
- ・初めて全部一人で作ったけど、特にホイコーローが思ったより時間がかかったので大変だなと思いました。
- ・オムライスの卵をひっくり返すのが難しかったけど、焦げずに上手にできました。
- ・ソーセージを焼く時、油がちってしまったので、ちょっと火傷をして痛かったです。

<おうちの方から>

- ・彩りを考えて買い物から作るころまで自分で考えてやることができました。
- ・たくさん作ってくれたので、家族みんなでいただきました。とてもおいしかったですよ、ありがとう。
- ・最近料理のお手伝いをしてくれるので、お弁当もはりきって早起きしてよく頑張りました。