

三次市立神杉小学校 保健室 No.4 R6. 6. 3

て体調を崩す人が多かったように感じます。6月は梅雨の時季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。

健康ですごすために

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。

熱中症に注音



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 た。 扉は開け、無理はしない。

事故やケガに注意



かな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。

メニメニ ジェジェした自も いでにご用心

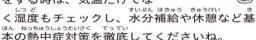
しれません。しかし、ジメジメとした湿度が たか ひ ねっちゅうしょう き けん たか 高い日も熱中症の危険が高まります。

たし からだ あつ あせ 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



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、 ^{ゅっちゅうしょう} 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



ほん ねっちゅうしょうたいさく てってい 本の熱中症対策を徹底してくださいね。

く保護者の皆様へ 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過ごす場であるため、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 えんそく べんとう ひ 楽しかった遠足 お弁当の日!

がつふつか てんき めぐ あな さ き おか ねんせいかんげいえんそく い ちゅうしん 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年生もお うちの人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。













く児童の感想>

- *****。 ・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。 新聞よりも。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 と覚いました。
- ・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。

くおうちの方から>

- ・ 彩 りを 考 えて買い物から作るところまで自分で 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。