

ほけんだより

令和8年6月12日
甲奴小学校 保健室



梅雨入りをしました。これから雨の降る日が多くなりますが、笑顔でいはいは晴れですごしましょうね😊

水泳がはじまります

6月15日(月)から体育の授業で、水泳を行います。安全に、楽しく水泳を行うために注意することをお伝えします。

【もちもの】

- 水着
- 水泳帽
- ゴーグル(いる人)
- タオル

すべてのもちものに名前を書きましょう。

【やくそく】

体を清潔に! 前のおふろ、プール前後のシャワー!!	睡眠を十分に! 早くねて、体力回復!!	健康観察を お忘れずに! 不安なときは無理しない!!
ごはんをしっかり! エネルギーをしっかりと補給!	水分をこまめに! プールの中でも熱中症に注意!!	準備運動を しっかり! けがを予防!!

安全で充実した水泳の学習にしましょう。がんばれP!!

梅雨型熱中症 知っていますか?

梅雨の湿度が悪さをし、汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃げられなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」!

予防の3つのポイント

1. 温度だけでなく湿度や暑さ指数を参考に。
2. 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール。
3. のどの渇きを感じにくくても、自発的な水分補給を。

保護者の皆様

水泳前の健康観察をお願いします

1. 顔色は普通ですか
 2. 睡眠は十分にとれましたか
 3. 朝食はしっかり食べましたか
 4. 目、鼻、のど、耳に異常はありませんか
 5. 下痢はしていませんか
 6. ジクジクした傷はありませんか
 7. つめは切てありますか
 8. 熱はありませんか
- ご協力をお願いします

