

ほけんだより 6月

令和6年6月13日
吉舎小学校保健室
No.4

気温の上がる日が増え、夏本番が近づいていますね。体を動かして少しずつ体を暑さにならし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、元気に夏を過ごしていきましょう。

これから、梅雨の時期にも入ります。雨が降り寒く感じたり蒸し暑かったりする日も出てきます。気温や体調に合わせ、上手に衣服の調節をしていきましょう。



雨の日は注意!

傘で前が見えにくくなる



地面が滑りやすくなる



雨の日は、ケガや事故が起こりやすいです。傘のさし方に注意して、周りをよく見て歩きましょう。

車の運転手から見えにくい

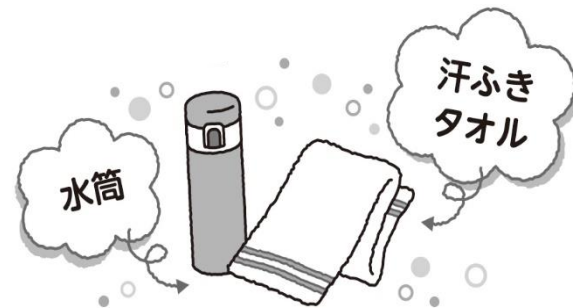


雨音で周囲の音が聞こえにくい



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していると、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。



プールの授業が始まります!

暑いときにはプールは気持ちよいですね。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。

★プールの約束：みんなの安全のために!



走らない



飛び込まない



準備運動をする



タオルの貸し借りをしない

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。爪が長いお子様も時々見かけます。ケガにつながるため、こまめに爪を見ていただければと思います。
プールに入らない日は、連絡帳にプールに入れないことを記入してください。もし、気になることがありましたら担任や養護教諭にご連絡ください。よろしくお願いいたします。