



令和6年6月13日 小山田小学校 ほけんしつ

プールが
はじ
始まります

梅雨の季節がやってきました。ジメジメしてむし暑い日があるかと思うと、ひんやり肌寒い日もあります。14日からは水泳の授業が始まります。体調をくずさないように、早ね早おきを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて生活のリズムを整えましょう。おうちの方には、朝の健康観察をよろしくお願いいたします。

水泳指導が始まります。

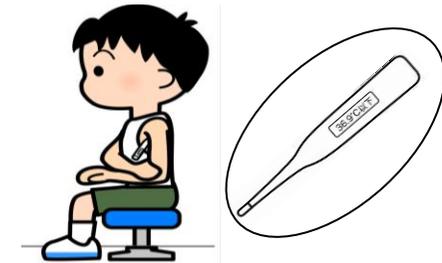
プールに入る前に気をつけてほしいこと



つめを切っておきましょう。足のつめもわすれずに。



夜はいつもより早めに寝て、十分すいみんをとります。



体温計で熱をはかりましたか？



朝ごはんはしっかり食べましたか？



準備運動を念入りにしましょう。



体の調子が悪いときは、すぐに先生に言いましょう。

おうちの方へ

★朝の健康観察をお願いします。

- 平熱であるか。
- 傷口がふさがっていないケガはないか。
- 目、耳、鼻に異常はないか。
- 手足の爪をきちんと切っているか。
- おなかの調子がよいか。
- 髪の毛は清潔か。
- かぜをひいていないか。
- だるい感じなど、その他異常はないか。
- よく眠ったか。
- 朝食を食べたか。
- 皮膚疾患はないか。
- 頭やのどは痛くないか。



水泳カードに押印される前に健康観察をしていただき、体調を確かめたうえで、プールに入れるかどうかの判断をお願いします。安全で楽しい水泳の授業をうけるために、保護者の方のご協力をよろしくお願いいたします。

※水泳の授業があった日は、お風呂に入り、髪の毛をよく洗ってください。

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しれませんが、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。

熱中症対策のために 水とうを忘れずに持ってきてきましょう。

※毎日十分な量のお茶を持ってきてください。休み時間ごとに水分を取りましょう。

※学校の水道水は水質検査をしています。飲水できます。