

ほけんだより 6月

R8.6.10
九度山小
NO.3

6月になり、梅雨入りをしました。ジメジメとした日が続くようになります。この時期は、暑くなったり、急に寒くなったりと気温の変化が激しいです。毎日の天気にあわせて、脱ぎ着のしやすい洋服をえらび、梅雨をのりきりましょう。

また、梅雨の時期はばい菌が増えて胃腸炎や食中毒になりやすい季節です。トイレのあとや外遊びから帰ったあとの手洗いをしっかりとるようにしましょう。



お休みに入られた米山先生に代わり、6月よりお世話になります保健室の 武林 留美子です。みなさんが毎日元気に、楽しく学校生活を送れるように頑張っていきますので、よろしくお願ひします。



水泳指導が始まります

夏のお楽しみ、水泳がもうすぐはじまります。

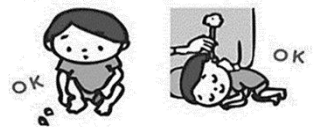
水の中で元気に泳ぐためにも、早ね・早起きをして、

朝ごはんをしっかりとってくださいね！

右に書いてある**確認しよう！**の4つのポイントを守って、今年も水泳の時間を楽しみましょう。また、体調が悪いときはおうちの方や先生に教えてくださいね。

かくにん 確認しよう！

● つめきり・耳そうじ



● すいみんをしっかりとり



● たいちょうのチェック



● もちものかくにん



あつ たいさく 暑さ対策をしよう！

最近暑い日が増えてきました。外で元気に遊ぶ子たちの、楽しそうな姿をよく見かけます。たくさん汗をかいている子もいます。

体が暑さに慣れていないので熱中症になりやすい時期です。学校で過ごすときの服装や休憩時間の水分補給に気をつけて、元気にすごしてくださいね。

こんな日は 熱中症 にご用心

湿度が高い日

急に暑くなった日

風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると**熱中症の危険**があります。

こまめな水分補給
 タオルで汗をふく
 帽子をかぶる

今からしっかりと対策しましょう



おうちの方へ

水泳時の健康について

水泳時の健康調査にご協力ありがとうございます。今後、健診で異常が見られて水泳ができない場合、新たに学校生活や水泳の授業時に注意が必要と診断された場合は速やかに学校までご連絡をよろしくお願いいたします。

