







ほけんだより 6月

第七小学校
ほけんしつ
令和5年(2023年)
6月2日(金)

気温も高くなり、雨が続く季節になります。みなさん、体調管理はできていますか？
雨が降ってしまうと、外遊びはできなくなってしまいますが、ろうかや教室で走ると転んだり、友達や物とぶつかったりしてとても危険です。ルールを守って、ケガなく安全に過ごすことができるように気を付けましょう！

水泳指導の準備をしておきましょう

6月12日(月)から水泳指導を順次始めていく予定です。
★安全に水泳の授業を受けることができるよう、次のことを心がけましょう。

<p>健康観察を忘れずに しましょう</p>  <p>プールの中で具合が悪くなったら、近くにいる先生にすぐに言いましょう。</p>	<p>朝ごはんを しっかり食べましょう</p>  <p>空腹だと気分が悪くなります。水泳はたくさんエネルギーを使います。</p>	<p>睡眠を十分に とりましょう</p>  <p>前日もプールのあった日も早く寝るようにしましょう。</p>
<p>からだを清潔に しておきましょう</p>  <p>みんなで入るプールです。前日の入浴、プールの前後のシャワーも念入りにしましょう。</p>	<p>爪は短く 切っておきましょう</p>  <p>自分や人のことをひっかいてしまって、けがの原因になります。手と足、両方の爪をチェックしましょう。</p>	<p>心配なことがある人は 主治医に相談しましょう</p>  <p>心配なことがある人は、お医者さんに相談して、プールに入るかどうか決めましょう。</p>

熱中症レベルを

チェックしましょう！

みなさんが、熱中症にかかることを防ぐために、下足室に熱中症レベルを貼っています。
『危険』が、熱中症レベルが1番高い状態です。このときは、運動場で遊ぶことができません。その他のレベルの時でも、熱中症になってしまうことがありますので十分注意しましょう。
また、お家や学校の中にも、熱中症になってしまうことがあります。室内でも油断は禁物です！



危険
外へ出てはいけません



嚴重警戒
少しでも体調が悪い人は外へ出てはいけません







警戒
ぼうしをかぶり水分をとりましょう



注意
すずしく感じても熱中症になることがあります

★熱中症予防のポイント 大きめの水筒を忘れずに持ってこよう！

<p>規則正しい生活</p> 	<p>こまめに水分補給</p> 	<p>日ざしをよける</p> 	<p>調節しやすい衣服</p> 
--	---	--	---

保護者の方へ

洋服の寄付をお願いします！

保健室では、トイレの失敗や嘔吐等で着ている衣服が汚れた際に、着替えを貸し出しています。現在置いている洋服のサイズが限られており、いざという時に合うサイズの洋服がなくて困ってしまうことが多々あります。そこで、着なくなったお子様の洋服を保健室にご寄付いただきたいと思っております。110cm～Mサイズまで、幅広く必要です。ご協力のほど、どうぞよろしくお願い致します。