

ほけんだより 6月

れいわ ねんど
令和6年度
たかしましょうがっこう
高島小学校
ほけんしつ
保健室

からりと晴れた日が続いています。朝夕は冷えることが多いですが、日中は半そでです。ぬいだり、着たりできる服装を選んで、だんだんと暑くなる気温に体をなれさせていきましょう。水とうと帽子は、毎日持つてくるようにしてください。

プール学習がはじまっています

プールのやくそく：みんなのあんぜんのために

プールサイドを走らない



ふざけない・さあがない



プールにとびこまない



つかれたらむりをしない



げつようび あさ
月曜日の朝は

- 熱はないか
 - おなかの調子はよいか
 - 耳や目の調子はよいか
 - けがのあとはいかっているか
 - 朝ごはんは食べられたか
- 自分でチェックしてみよう

今年度から高島B&G海洋センターでプール学習を行います。プールは屋内ですので、雷や外気温に左右されることがなくなりました。学校からバスに乗ってセンターまで向かいます。学校とちがう場所で行うので、朝の健康観察をして、気になることは水泳カードに書いてもらいましょう。また、朝ごはんを食べることで、水分や塩分をとることができます。必ず食べてから登校するようにしてください。

梅雨時も健康ですぐすために

しよくちゆうどく ちゆうい
食中毒に注意



よぼう きほん てあら しょくじ まえ
予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

ねつちゆうしやう ちゆうい
熱中症に注意



しつど たか つゆどき ようちゆうい たい
湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

じこ ちゆうい
事故やケガに注意



かさ しかい わる ある
傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。

ねっちゅうしょうたいさく すいぶんほきゅう ちゅうもく 熱中症対策、水分補給に注目!

ねっちゅうしょうたいさく すいぶんほきゅう
熱中症対策にかかせない水分補給。いつ、なにを、どれだけ飲めばいいのでしょうか。

暑熱順化



すいぶん なに の
水分は何を飲んだらいいの?

きほんてき ちゃ みず
基本的にはお茶か水



たくさんあせをかきそうな
場合は
スポーツドリンク



すいぶん
水分はどのくらいのめばいいの?

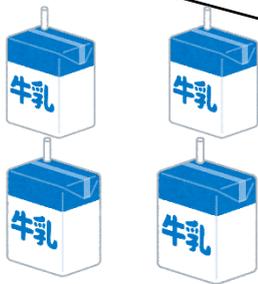


15~30分に1回
牛乳パック1本分の
水分を
取りましょう



※ 一気飲みは効果がありません

からだ
体からどのくらいの水分が出たら、しんどくなるの?



たいじゅう ひと
体重40kgの人だと800ml
(牛乳パック4本分)の水分が
体から出ていくと命に関わる
熱中症になるおそれがあります。

すいぶん
水分はこおらせたほうがいいのか?

おんど ひく からだ
温度が低いと体を
冷やす効果があります。
自分の飲みやすい温度
で持ってきてください。



あ!お茶わすれちゃった!!



もし、水筒をわすれたら… 水道の水はもちろん、飲むことができます。
しかし、1日水道の水を飲むわけにはいきません。そんなときは担任の先生に相談
してください。家の人に持ってきてもらうか、学校にある新しいペットボトルのお茶
(麦茶)をあげます。学校のお茶をもらった人は、家にある未開封のお茶(なるべく
麦茶)を1本返してくださいね。

ねっちゅうしょうしすう し 熱中症指数お知らせします

6月中旬から、美化委員会の人たちが熱中症指数を放送でお知らせしてくれます。
長休みと昼休みに放送が入りますので、よく聞いてください。熱中症指数が「**嚴重警戒**」
を示すと、運動場や体育館を使った活動が危険になってきます。
本格的な暑さが始まる前に、暑さに慣れていくことも大切です。熱中症指数が高くない日は、
帽子をかぶって外に遊びに行くようにしてください。

