

# ひだまり6月号

令和5年6月19日 菅山小学校保健室  
おうちの人と一緒に読んでね



今年は雨が長く続きそうです。それでも、子供達は運動場に出ることが出来る日には、元気に遊んでいます。楽しそうな声が聞こえると、こちらも嬉しく思います。温度・湿度も高くなり、水泳の授業も始まると、疲れが出やすい時期です。また、熱中症も心配な季節になってきます。規則正しい生活を心掛け、元気に過ごせるようにしましょう。

## 熱中症対策について

気温が前日と比べると、急激に上昇して熱中症が心配な日も出てきています。熱中症指数を測りながら、活動をしています。昼休みに運動場から帰ってくる子を見ると、滝のような汗が流れている子もいます。汗ふきタオルと必要に応じて着替えの準備も検討していただきたいと思います。エアコンを使用するようになると冷えて体調を崩すことも考えられます。また、水筒の水分の量もお子さんと相談して足りなくならないようにしてください。よろしくお願いします。

## 水泳の授業が始まります



水泳前の健康調査の記入とアタマジラミの検査をしていただき、ありがとうございました。髪が長い子は水泳帽子に髪の毛がしっかりと入るように、結んできてください。水泳の前に家庭で着替えや帽子の被り方の練習もしてみましょう。絆創膏や虫刺されのパッチ等をして入水できません。水中で外れた場合、排水溝の詰まりの原因となります。

見学の時には体育見学届、連絡帳を使用して、確実に連絡をするようにしてください。体調等で不安があるときには無理はしないようにしましょう。安全な水泳授業が行えるよう、御協力をよろしくお願いします。



体調は万全かな？



気になることがあったら  
早めに受診しましょう！



つめは長くないかな？



プールでは押ししたり  
走ったりしないでね！