

ほけんだより 6月号



R5.6 徳島文理小学校保健室

6月の保健行事予定

6/1(木) … 色覚検査 (1年生希望者)

6/2(金) … 手洗い指導 (1年生)



だんだんと暑いと感じる日が増えてきました。日中の気温が高くなってきましたね。

そろそろ梅雨も始まり、夏に向けて、これからさらに暑くなっていきます。

運動や入浴で体を少しずつ暑さに慣らし、夏バテしない体を作りましょう☆

熱中症に気を付けよう!

熱中症はこんな症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、気分が悪い など
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、いつもと様子が違う など

重症になると…

- 返事がおかしい、意識がなくなる、けいれんする、体が熱くなる など

体調がおかしいと感じたら、すぐに涼しい場所で休憩しましょう！
学校で体調が悪くなった場合は、すぐに近くの先生に言いましょう。

熱中症にならないために (※規則正しい生活が基本です!!!)

- こまめな水分補給 (喉が渇いてなくても飲む!)
- 帽子の着用
- 氷や保冷剤などで体を冷やす
- 日陰の利用、こまめな休憩



マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になったり、

体温調節がしづらくなります。普段、マスクを着用して過ごしている人は、自分の体調や

状況に合わせてマスクをはずすようにし、熱中症にならないよう十分注意しましょう!

水泳実習が始まります♪

6/13(火)から2週間、水泳実習が始まります。

元気に、そして安全に活動するために、水泳実習のある日は

特に、以下のことについて確認してから登校しましょう!

★発熱や下痢など、体調不良はありませんか?

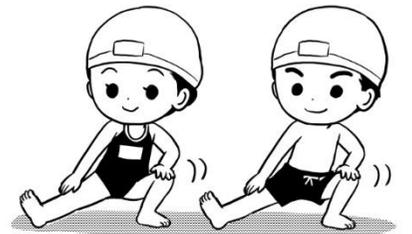
★目の充血や、皮膚に異常はありませんか?

★忘れ物はありませんか? (水着、タオル、ゴーグルなど)

★前の日の夜は、よく眠れましたか?

★手足のツメはきちんと切っていますか?

★朝ごはんはしっかり食べましたか?



細菌やウイルスは、ジメジメやムシムシした環境が大好き!!
梅雨の時期や夏は気温も湿度も高く、菌が増えやすくなります。そのため、この時期は食中毒の発生件数も増える傾向です。

日頃から自分たちができる対策は、こまめな手洗いです。水洗いだけではなく、きちんと石けんをつけてしっかり洗いましょう

