

2025年

6

6月17日発行

ほけんだより

青木小学校

保健室



毎日もってきましょう！



水泳学習がはじまります！

楽しい水泳学習ですが、プールはいつもとは違う環境です。体調不良や準備不足が思わぬ病気や事故につながることもあります。次のことに気をつけて、楽しく安全に行いましょう。



毎朝チェック！

- ☐ 熱はありませんか？
- ☐ 頭痛・腹痛などの体調不良はありませんか？
- ☐ しっかり寝ましたか？
- ☐ 朝ごはんは食べましたか？
- ☐ 手足の爪は切りましたか？
- ☐ 目、鼻、のどの病気はありませんか？
- ☐ ジュクジュクした傷や、
ばんそうこうが必要な傷はありませんか？

水泳の可否については、オクレンジャーでの連絡を必ずお願いします。化膿しそうな傷や発疹がある場合も水泳はしないでください。水泳により悪化したり、ほかの児童に感染させたりする場合があります。

水いぼやとびひなどについては、かかりつけ医に水泳の可否についてご相談ください。

熱中症に注意しましょう

湿度の高い梅雨時も熱中症のリスクがあります。この頃は急に暑くなる日もありますので注意が必要です。また、生活リズムを整えることは熱中症予防にはとても重要ですので、ご協力をよろしくお願いいたします。

★予防のポイント

ポイント①

こまめに水分をとる



こまめに涼しい場所で休憩をとり、水分をとりましょう。

ポイント②

食事をしっかりとる



朝食・昼食・夕食をしっかりと食べて、塩分を補給しましょう。

熱中症になりやすい人

- ・体調が悪い人
(熱がある、下痢をした)
- ・睡眠不足の人
- ・体が暑さに慣れていない人
- ・肥満の人

