

ほけんのひろば

2023. 6. 16

みぶのしょうがっこう ほけんしつ
壬生野小学校 保健室

ひと いっしょ よ
おうちの人と一緒に読みましょう☆

あつ なか ちから うんどうかい お つゆ しき あめ はださむ かん ひ
暑い中、力をださした運動会も終わりました。梅雨の時期は、雨で肌寒く感じる日やジメジ
メと暑い日が続きます。梅雨が明けると、本格的な暑さが続くことが予想されます。熱中症対策
を十分に、げんき あんぜん がっこうせいかつ おく
を十分に、元気に安全に学校生活を送りましょう。



すいえい はじ プール水泳が始まります！

もうすぐ、みなさんが楽しみにしているプール開きです。プール学習を楽しく、安全に始
められるようしっかりと準備をしておきましょう！

＊プールに入る前に確認しましょう！＊

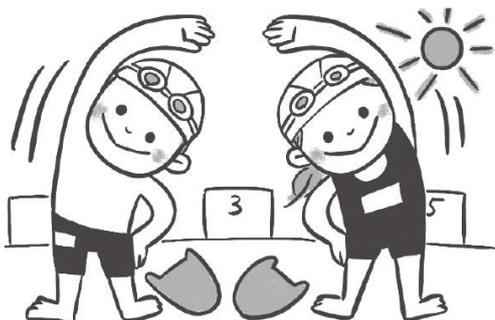
- みみ はな め ちりょう ひつよう ひと はや なお
耳・鼻・目の治療が必要な人は、早めにして治しておこう。
- てあし つめ みじか き
手足の爪を短く切っておこう。
- まえ ひ はや からだ やす
前の日は早くねて、体を休めよう。
- あさ た
朝ごはんをしっかりと食べよう。
- かなら どうじつ あさ けんこう たいおんそくてい たいちょう わる ばあい むり
必ず当日の朝、健康チェックと体温測定をして体調が悪い場合は無理をしないように
しよう。



プール授業

ルールを守って

事故0に



プールサイドを走らない

すべって転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険があります。

飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。



なつ あつ
＼夏の暑さにそなえよう！／

みぶのしょうがっこう ねっちゅうしょうたいさく 壬生野小学校の熱中症対策

あつ そと あそ ひ あそ ざんねん きも わ ねっちゅうしょう
暑くなると、外で遊べない日もあります。遊べなくて残念な気持ちもよく分かりますが、熱中症
たいさく
対策は、いのちを守るためにとても大切なとりくみです。みんなで熱中症を防ぎましょう。

① すいぶんほきゅう こまめに水分補給をしましょう！

ねっちゅうしょうたいさく ほけんしつ せいひょうき せっち さくねんど ひ
熱中症対策として保健室に製氷機が設置されています。昨年度に引
つづ おお こおり みず じゅんび ちゃ
き続き、大きなやかんに氷と水をいれて準備しています。お茶がなく
なってしまったという人や、「もうすぐお茶がなくなりそう。」「帰り道に
のびん た ひと ちゅ かえ みち
飲む分が足りなさそうだな。」と思う人は、お昼休みに保健室に水筒を持
ってきましょう。



② そと あそ かなら あかしう 外で遊ぶときは必ず赤白ぼうしをかぶりましょう！

あたま たいよう ひかり あ かつづ ねっちゅうしょう きげん たか
頭に太陽の光が当たり続けると熱中症になる危険がとても高くなり
ます。外での活動や休み時間に外で遊ぶときは必ず赤白ぼうしをかぶりま
しょう。たいいく じょうぎょう そと かつどう ほけんしつ あかしう か
体育や授業で外の活動をするときには保健室で赤白ぼうしを貸し
出しますが、休み時間の貸し出しはできません。必ず自分の赤白ぼうしを
持ってきましょう。また、ねっちゅうしょうたいさく あかしう ち
熱中症対策のために赤白ぼうしを持っていな
い人は休み時間に外に遊びに行くことができないので注意しましょう。



③ あつ しすう 暑さ指数をはかります！

ねっちゅうしょう お そと かつどう とく やす じかん
熱中症が起こりやすいのは外での活動です。特に休み時間
は全力で遊ぶ子がたくさんいます。そこで、児童保健委員会であつ
しすう
暑さ指数(WBGT)を計測します。外で遊ぶことが危険だと感じ
たら赤いコーンを立てて皆さんにお知らせします。赤いコーンが
立っているときは、こうしゃ なか あんぜん す
立っているときは、校舎の中で安全に過ごしましょう。



おうちのかたへ

- 6月6日(火)に配付した「壬生野小だより」でもお知らせしていますように、6月19日～9月30日までは、“私服登校と帽子登校”を推奨する期間とします。
- これからどんどん気温が上がっていくことが予想されます。すでにご家庭でも大きい水筒をご準備いただいていることと思いますが、おうちから十分な水分を持たせていただきますよう、よろしくお願ひいたします。