# ほけんだより 6月号

2023年6月21日
No.8　光風台小学校

## 水泳が始まりました

楽しみにしていた水泳学習が始まりました。楽しく安全に入れるように前日からしっかりと準備をしましょう！

## ○前日にすること

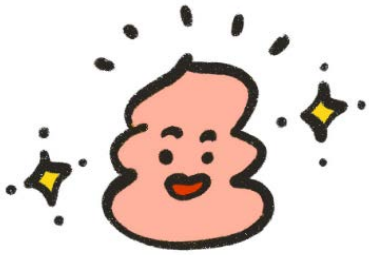
プールバッグの準備は、自分でしましょう。

つめは短く切る

早めにねる

## ○当日にすること

きちんと朝ごはん



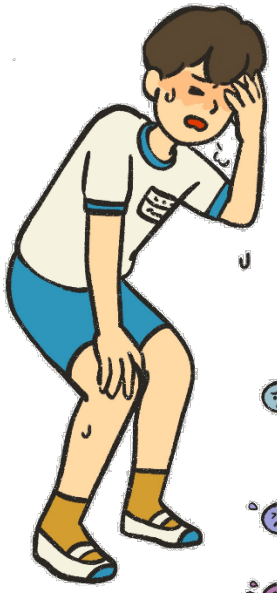
トイレをすませておく

### ㊟こんなときは泳がないように！㊟

- 熱がある。
- 頭が痛い。
- のどが痛い、はれている。咳が出る。
- おなかが痛い、げりをしている。
- 目が痛い、かゆい、充血している。
- 皮ふにぶつぶつが出ていたり、赤くなっている。
- じくじくした(乾燥していない)傷がある。

# 気をつけて！ 熱中症

児童朝会でもお話ししましたが、梅雨でむし暑さがレベルアップしています。体が本格的な暑さにまだ慣れていないこの時期は、熱中症にならないように気をつけて生活する必要があります。



暑くてじめじめした日は特に注意

休けいや水のみがたりなかったのかも…

- 目まい・立ちくらみ こむらがえり
- 頭痛・吐き気
- 高体温・意識障害 けいれん

**朝ごはん**

毎朝、しっかり朝ごはんを食べ、塩分チャージしましょう。

**てのひらや手首を冷やす**

手を洗う時に、手首まで水にぬらすと、体温が下がりやすくなりますよ。

**水分補給**

のどがかわいたときだけでなく、休み時間になったら一口だけでもいいので、水分をとりましょう。

**無理しない**

少しでも体調がよくないときは、無理をして運動などをしないようにしましょう。

※ふだんの水分は水やお茶（ミネラルが入ったものだとよりよい）で十分ですが、たくさん汗をかくような活動をするときは、スポーツドリンクを飲むとよいでしょう。