

ほけんだより6月

令和4年6月14日
枚方市立樟葉小学校
ほけんしつ
保健室

6月に入り、むしむしと暑い日が増えてきました。湿度が上がると、熱中症を発症しやすくなります。のどがかわく前に水分をとることを心がけましょう。また、朝ごはんを食べてくると、夜は早く寝て睡眠をしっかり取るとは熱中症予防につながります。暑い日が続くと体も疲れやすくなるので、疲れをためないように休養も忘れずにとりましょう。

おねがい



みなさん、爪は伸びていませんか？最近、爪が長い人が多いように思います。爪が長いと、指と爪の間に汚れがたまりやすくなるだけでなく、周りの人にけがをさせてしまうかもしれません。水泳学習も始まりました。自分だけでなく、周りの人のためにも爪は短くしておきましょう。



すいえいがくしゅう 水泳学習がはじまりました



プールに入るまえ

- 手足のツメを切って耳あかをそうじしておきましょう

プールに入ってから

- 前の日はよく眠りましょう

- じゅんぴ運動はしっかりと

- プールにはゆっくり入りましょう(飛びこまない)

完 治

- 目、耳、のど、うつりやすい皮膚の病気がある人はなおしておきましょう

- からだの調子はいいですか？

- プールサイドで走らないように

- シャワーをよくあびましょう

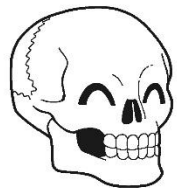
よくかんで食べると、いいことがいっぱい！



だ液がたくさん出て、むし歯を予防する



脳の働きが活発になる



あごの骨や筋肉がじょうぶになる



消化をよくし、胃腸の働きを助ける



すぐに満腹になり、食べ過ぎを防ぐ



6月に入り、梅雨の時期がやってきます。雨の日は視界が悪かったり、地面が滑りやすくなったりしています。登下校の際は十分に注意しながら、けがをしないように歩きましょう。

雨の日の事故★ケガに注意！



かさの使い方を確認！

雨の日に大かたつやくのかさですが、使い方をまちがえると、とてもキケンなものになります。みなさんは、きちんと使えていますか？ 次のようなことに気をつけましょう。

- ・さしているときは、人や車、自転車などに注意する。
- ・先のとがった部分があぶないので、使わないときは下に掛けて持つ。
- ・振り回さない。
- ・開いたじようたいで、勢いを付けて引張って遊ばない。
- ・一人ひとりが少しずつ気をつけることで安全にすごせますね。