

ほけんだより 6月

令和5年6月
船橋小学校
ほけんしつ

6月は梅雨の季節です。この時期は、天気によって真夏のように暑い日や、急に気温が下がって寒く感じる日もあるので、脱いだり着たりできる上着と水筒を持ってきましょう。
また、雨の日は学校の中も外もすべりやすくなっています。あぶないので、ろうかななどは必ず歩いて移動するようにしましょう。



☀️☀️ プールの準備はOKですか? ☀️☀️

🕶️ プールに入る前に…

＊耳・鼻・目の病気がある人はお医者さんにプールに入っているか確認してください。

＊手足のつめは必ず切っておいてください。



＊前の日はいつもより早く寝てください。



＊朝ごはんはしっかり食べてきてください。



🕶️ おうちのかたへ

＊プールに入る日は、登校前の健康チェックを必ずお願いします。

＊ゴーグルを使用する場合は、きちんと名前を書いて清潔にしてください。

＊水泳は全身を使った運動ですので大変疲れます。

しっかり休養をとるなど、帰宅後の体調管理もよろしくをお願いします。

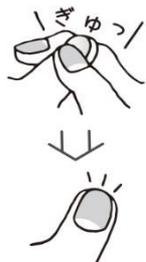
＊見学することや登校前の健康チェックで何かあった場合は必ずお知らせください。

水分足りている?

🔥 熱

中症を予防するために大事なことは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かたんにチェックする方法があります。

爪でチェックしてみよう!



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。

