

# 梅雨時の注意すること

雨が降ると、かさをさして登下校をするのが大変だったり、服がぬれてしまったり、運動場で遊べなかったり…。雨の日はどんなことに気をつければいいのか、確認しておきましょう。

## ①足元に注意して走らず歩く。

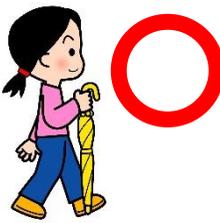
地面がぬれていると、すべってこけやすくなります。外を歩くとときも、廊下や教室でも、走らず、歩くようにしましょう。また、くつ下がぬれるかもしれないので、予備のくつ下をかばんに入れておきましょう。



## ②かさをふり回したり、人にあてたりしない。



閉じたかさで叩かれた、かさがあたってケガをしたと言って保健室に来る人がいます。かさの先はとがっていて、とても危険です。人にあたらないように気をつけましょう。



## ③周りをよく見て歩く。

雨の日は、かさをさしていたり、暗かったりと、周りが見えづらくなります。登下校のときは周りをよく見て、車や自転車に気をつけて歩きましょう。



# 熱中症に注意!



梅雨の時期は、湿度が高くムシムシしているので、体から暑さがにげにくい季節です。また、体がまだ暑さになれていなくて、疲れやすく、熱中症をおこしやすくなります。しっかりと熱中症予防をしましょう。

## ①かならず学校に水とうを持ってきましょう。

できれば麦茶がおすすめです。麦茶には、汗で流れ出てしまう塩分などのミネラル成分がふくまれるので、水よりも体調の回復に効果があります。水分をとるときは、一気に飲むのではなく、少しずつ何回も飲みましょう。



## ②夜は早めに寝て、しっかり朝ごはんを食べましょう。

夜更かしせずぐっすり寝ると、つかれがとれて体が元気になります。しっかり朝ごはんを食べると、1日の活動に必要なエネルギーを満タンにすることができます。「夜にぐっすり寝てつかれをとること」「朝ごはんを食べて1日のエネルギーを満タンにすること」は、熱中症を予防するためにとっても重要です。

# 6月10日からプールが始まります

## プールの前の日にチェック

- 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- たくさん寝ましたか？
- 忘れ物はありませんか？
- 爪は短く切りましたか？

