

ほけんだより がっこう 月号

長岡京市立長岡第十小学校
令和4年7月 保健室

先週は、6月とは思えないくらいあつの暑さになりました。そして、梅雨つゆもあけました。今年ことしの梅雨つゆの期間は、今までで一番短いかったです。これから、厳しい暑あつさが長い期間、続つづきそうです。熱中症ねっちゅうしょうに十分注意して過すぎてください。

1学期もあとすこしです。ケガにも気をつけて、元げん気にすごしましょう！

すいえい がくしゅう 水泳の学習がはじまりました！

1～3年生は小学校ではじめての、4～6年生はひさしぶりの水泳すいえいの学習がはじまりましたね。水泳学習は、楽しさもありますが、ひとつ間違まちがいと命いのちをうばう危険もあります。みんなできまりを守り、事故じこのない水泳学習すいえいがくしゅうにするように気をつけましょう。

プール学習を安全に楽しむための注意

- 体調をしっかりと確認
- プール前後にシャワー
- ていねいな準備運動
- 水の中でふざけない



少しでも具合が悪いときは無理をしない



プール熱の予防にもなるのでしっかりあびる



血液の流れがよくなり心臓への負担も軽くなる



プールサイドを走ったり飛び込んだりもNG

このほかにも・・・

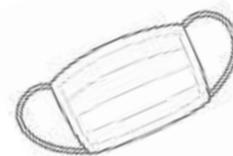
*つめを短くきっておこう



*耳そうじもわすれずに



*目や耳、鼻の病気は
なおっていますか？

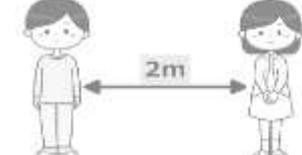


マスクつける？つけない？ ～マスク熱中症に要注意！～



感染症予防の基本は、こまめな手洗い・マスクの着用、換気など密をさけることです。しかし、これからの暑い時期、マスクをつけていることで熱中症の危険性が高まります。

こんなときはマスクを外していい？つけていた方がいい？考えてみましょう！

やすみ時間に友達とおしゃべり  <input type="checkbox"/>	人と2メートル離れたとき  <input type="checkbox"/>	体育中  <input type="checkbox"/>
図書室で静かに読書  <input type="checkbox"/>	授業中、息苦しくなったとき  <input type="checkbox"/>	登校・下校中  <input type="checkbox"/>
外遊び  <input type="checkbox"/>	テスト中  <input type="checkbox"/>	ひとりで調べ学習中  <input type="checkbox"/>



手洗いは毎日、つづけていきましょう！水分もこまめにとってくださいね。

◆保護者の皆さまへ

夏休みまで1か月を切りましたが、梅雨も明け、厳しい暑さが続きます。十分な量の水分の準備をよろしくお願いいたします。また、水泳学習が始まりました。水泳は、全身を使う運動であるため、エネルギーをたくさん使います。水泳がある日の前日は、早く寝て、しっかり朝ごはんを食べてくるようにしてください。また、水泳をした日も、次の日に疲れがのこらないように早く寝るようにしてください。規則正しい生活は、熱中症の予防にもつながります。ご協力、どうぞよろしくお願いいたします。

