

☆ 保健だより ☆

令和7年6月3日 第3号
南城市立大里北小学校



充実したプール学習にするためには
『健康管理』と『安全』が大切！



梅雨の時期は、急に暑くなる日もあれば、ひんやり肌寒くなる日もあり、体調も崩してしまいがちです。1日3食しっかり食べて睡眠もとって夏に向けての体づくりをしていきましょう！

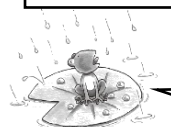


体調を崩す子が増えています！

5月下旬頃から、発熱や腹痛（嘔吐・下痢）などの症状で欠席する子、保健室に来る子が増えています。また、複数の感染症も継続的に発生している状況です。

疲れがでる時期、天気や気温の変化がある時期でもあり、体の回復や変化に慣れるまでに、まだまだ時間がかかると考えられます。5月に引き続き、生活リズムを整えることを中心に対策として“こまめに手洗い・換気”をしましょう！

★学校で、嘔吐や下痢症状で衣類が汚れてしまった場合、排泄物からのウイルス感染を防ぐため洗わずに袋に入れて持ち帰りさせていますことをご了承ください。



梅雨の時期を“元気・安全”に過ごすためのポイント♪

◆交通事故に気をつけよう！

- 雨やカサ、カッパで視界が悪くなります。普段以上に、道を渡る時に左右の安全を確かめたり、道の状態を見るようにしましょう。
- 雨の日は、運転手も視界が悪くて、子供達が見えにくい時があります。
- ※目立つ色の服を着るといいですね。



目立つ色の服で

◆ケガに気をつけよう！

- 雨の日は、登校中に通学路で滑ってしまい、ケガをする子があります。また、校舎の廊下や階段も滑りやすくなっています。
- 廊下や階段は歩くようにみんなで声をかけ合いましょう。



◆体を清けつにしよう！

- たくさん汗をかいて服がぬれてしまったり、急な雨で服がぬれてしまうことがあります。
- ※毎日ハンカチやタオルを持参し、こまめに汗をふきましょう。また、着替えを持っていると、服がぬれたり汚れたりした時もすぐに着替えることができます。
- ジメジメした日は、体を動かさなくても汗をかきやすいです。毎日お風呂に入って体を清潔にしましょう。
- また、敏感肌の人は皮膚トラブルも起こりやすいため、洗い流したり、こまめにふき取りをしましょう。
- ※皮膚をかきむしることを防ぐためにも、定期的に爪の点検をしましょう。



プール学習が始まるまでに…

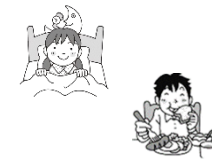
早めに受診や治療を済ませましょう！

耳鼻科健診、尿・ぎょう虫検査の結果、『受診や治療が必要』と判断されている場合は、プール学習の前までに受診や治療を済ませましょう。また、受診の際に、プール学習において気を付けることがないかなどを主治医に確認しましょう！

プール学習の前日、当日の朝は…

睡眠・朝食をしっかりととりましょう！

全身運動のため、かなり体力を使っています。その日のうちに疲れをとり、良い体調で学習に取り組めるようにしましょう！



引き続き「頭シラミ」のチェックをお願いします！

5月に、家庭において『アタマジラミ点検』行っていたから1カ月が経ちました。沖縄県のアタマジラミはしぶといため、繰り返し発生していること…1週間に一度チェックをお願いします。

健康チェックをしましょう！

- ・食欲あるかな？
 - ・お腹の調子（下痢等の有無）はどうか？
 - ・目や肌の様子はどうか？
- 朝起きたら体温も測って健康状態をチェックしましょう！プールカードへの記入も忘れずに！

プール学習前、学習中、学習後は…

こまめに水分補給をしましょう！

水中で、体をたくさん動かしているため、実はたくさん汗をかいています。水中で活動しているため、のどの渇きに気づかず脱水症状になることも…みんなで声をかけ合って、こまめに水分補給をしま



準備運動とクールダウンをしましょう！

準備運動は、ケガを予防したり、持っている力を発揮する効果があります。また、クールダウンは、筋肉や体の疲れ回復させる効果もあります。日常的に取り入れてみましょう♪



プール授業 ルールを守って 事故0に



プールサイドを走らない

すべてで転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

ふざけない

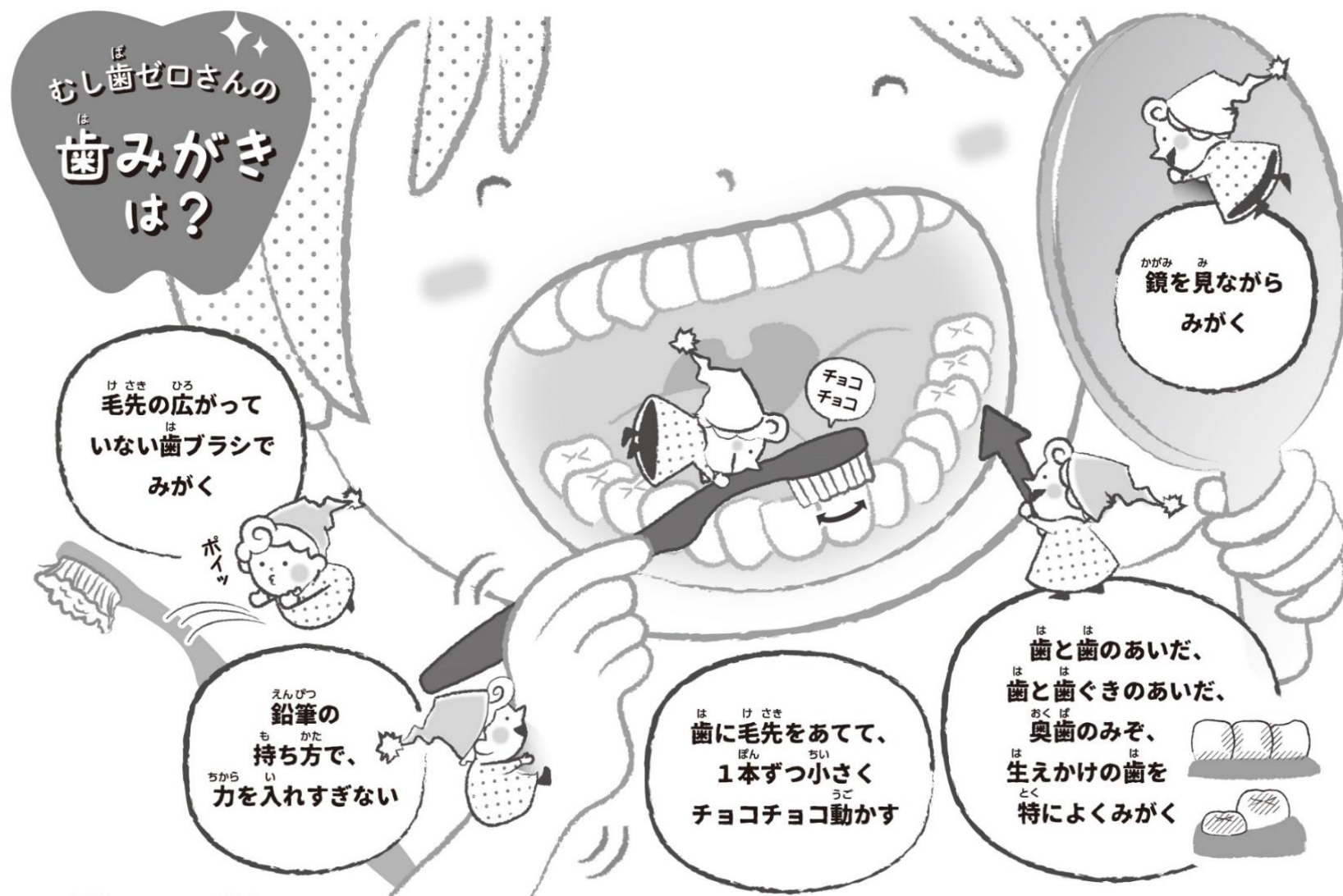
水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

むし歯がない人はどんな生活をしているの？

6/4～6/10 は歯と口の健康週間。
ピカピカで健康な歯を守ろう！



- むし歯になりにくいおやつを選ぶ
- おやつは決まった時間に食べる
- ジュースよりお茶や水を飲む
- よくかんで食べる

甘くて歯にくっつき
やすいものはダメ

だらだら食べ続け
ないよ

ひとくち30回以上

