

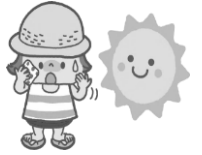


## はじめよう！熱中症対策

夏の暑い時期に気を付けたいのが熱中症ですが、体が暑さに慣れていない今の時期も注意が必要です。今年は既に気温が高い日が続いています。注意しましょう。

### 暑さに慣れる「暑熱順化」が大切！

繰り返し暑さに当たると、だんだん体質が変わり、強い暑さに耐えられる体になります。暑さに慣れてくると、汗が早く大量に出るようになり、熱を体の外へ逃がす力がアップします。このように、暑さに体が慣れることを「暑熱順化」といいます。



### 暑さに慣れるために・・・

- ①本格的に暑くなる前の時季（今です！）から体を動かしましょう。
- ②運動するときは、軽い運動を短い時間行い、時間をだんだん延ばしたり、内容を増やしたりしましょう。



### 熱中症にならないために・・・

#### ★しっかり睡眠をとる

寝不足だと疲れがとれず、体の調子が悪くなりやすいです。

#### ★朝ご飯を食べる

朝ご飯を食べないと、寝ている間にかいた汗で出ていった水分や塩分を補給できず、汗をかきにくくなるため、熱中症になりやすくなります。

#### ★水分をこまめにとる

「のどがかわいたな」と感じる時は、既に水分が足りなくなっています。

#### ★運動するときは、こまめに休む

無理をしないことが大切です。



## もうすぐ運動会

もうすぐ待ちに待った運動会です。元気に参加できるように、体調をしっかりと整えましょう。

### 力を発揮するために・・・

- ★夜は早めに布団に入  
て体を休める
- ★朝ご飯をしっかりと食  
べる
- ★トイレに行き排便（う  
んち）をする
- ★つめを短く切って  
おく



## 清潔なハンカチ・タオルを持つ

汗や洗った手を拭く時に大活躍するハンカチやタオル。次の日には、清潔な物に変えていますか？汗や手を拭いて湿ったり、汚れたりすると、細菌が増えます。乾いたからといって、次の日も同じ物は使ってはいけません。

また、持っていない友達に貸したり、自分が忘れた時に借りたりすることもやめましょう。感染症が広がる原因になります。毎日忘れずに、清潔なハンカチやタオルを持ってきて下さいね。





# もうすぐプールがスタート！ 元気に泳げるように、今から準備をしっかりと！

6月20日（月）から水泳指導が始まります。安全で充実した時間になるように、前の日や当日、気を付けて欲しいことがあります。

## 水泳指導の前に…

## プールのときは…



前の日は早めに寝る

寝不足だと、泳いでいるときに具合が悪くなってしまう可能性があります。9時までに布団に入るようにしましょう。



手と足の爪を短く切っておく

爪が長いと、泳いでいるときに自分や友達を傷つけてしまうかもしれません。いつも短く清潔に！



体を清潔にしておく

みんなで入るプールです。前の日はお風呂に入って、体を清潔にしておきましょう。



朝の健康観察忘れずに

熱はないか、頭・のどは痛くないか、下痢はしていないか、などプールの日は念入りに体調をチェックしましょう。



朝ご飯をしっかり食べておく

お腹がすいた状態だと力が出ません。具合が悪くなってしまう可能性があります。



病気やケガがあるときは病院で相談しておく

心配なところがあるときは、病院で相談してみてください。健診でお知らせをもらった人は、早めに病院へ行きましょう。

### ●マスクを外したら会話を控える

新型コロナウイルス感染予防対策のため、近くにいるときにマスクを外している場合は、会話を控えましょう。

### ●プールサイドは走らない

プールサイドは滑りやすいです。友達と衝突する可能性もあります。絶対に走りません！

### ●プールサイドや水の中でふざけない

大きな事故につながる可能性があります。

### ●具合が悪いときは、すぐに先生に伝える

大きな事故につながることもあります。すぐに先生に伝えましょう。



## 保護者の方へ

眼科検診、耳鼻科検診、内科検診、聴力検査を受けた結果、病気の疑いのある人には「お知らせ」を渡しています。お知らせを受け取った人は、受診を済ませないと水泳指導に参加できません。お渡しした「お知らせ」に受診結果を病院で記入してもらい、学校へ提出して下さい。よろしく願い致します。