



5月の馬橋小は、溶連菌感染症（欠席扱い）や新型コロナウイルス（出席停止扱い）と診断された人がいました。杉並区内では、インフルエンザによる学級閉鎖が出ている学校もありました。体調が悪い時は無理をせず、早めに病院を受診するようにしましょう。



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



6月19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

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、お腹や頭、のどは痛くないか、下痢はしていないか、鼻水は出していないか、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

心配なところがあるときは、お医者さんに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！

### ●先生の話をしっかり聞く

注意することなど、先生の話をしっかり聞きましょう。

### ●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

無理をすると大きな事故につながります。すぐに先生に言いましょう。



### 保護者の方へ

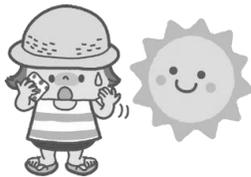
眼科検診、耳鼻科検診、内科検診（四肢の状態検診は除く）、聴力検査を受けた結果、病気の疑いのある人には「お知らせ」を渡しています。お知らせを受け取った人は、受診を済ませないと水泳指導に参加できません。早めに受診を済ませて下さい。また、病院で受診結果を「お知らせ」に記入してもらい、学校へ提出して下さい。よろしくお願致します。

# 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！）から体を動かす
- 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、内容を増やしたりする



## 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。



# せっせっせっ つかてあら 石けんを使って手を洗おう！

石けんを使った手洗いは、病気の予防の基本です。外遊びや体育の後、トイレの後、食事の前には、石けんを使って手を洗う習慣を身につけましょう。



①腕をまくって手を水でぬらし石けんをつける



②手の甲をこすって洗う



③指を1本ずつ洗い指の間を洗う



④両手をもむようにし、指と指の間を洗う



⑤爪の間を洗う



⑥手首を片方ずつ洗う



⑦石けんが残らないように水で洗い流す



⑧清潔なタオルやハンカチでふく

## きをつけてほしいのはココ！



保健室来室者の様子を見ると、ハンカチを持っていない人が多いです。毎日清潔なハンカチを身に付けるようにしましょう。