

6月になりました。真夏のように気温が高くなつたかと思つたら、急に涼しくなるという日もあり、体調を崩してしまう人も出でてきます。6月は、水泳学習も始まります。早ね・早起き・朝ごはんと、しっかり体調をととのえて、元気に過ごせるようにしましょう。



水泳学習が 始まります



プール開きの前に…
耳・鼻・目の病気がある人は
お医者さんに相談しよう

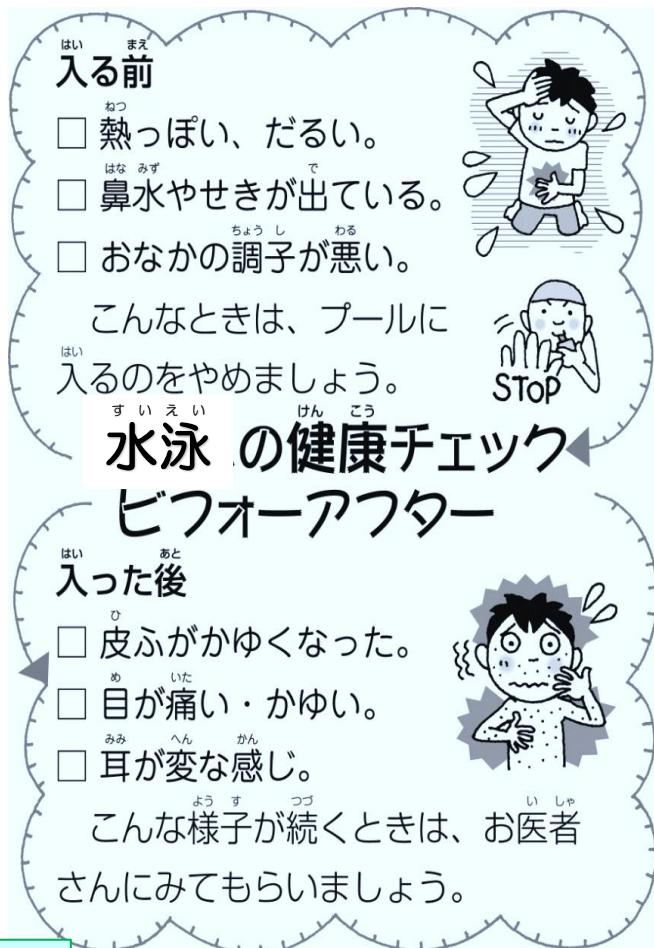
*子どもたちが楽しみにしている水泳学習が始まります。

水泳は、全身を使った運動であるため大変疲れます。

水泳学習前後の体調に、十分ご配慮ください。

*健康診断で治療をすすめられた人は、水泳学習までに

病院へ行き、医師の許可を得てください。



熱中症に注意！

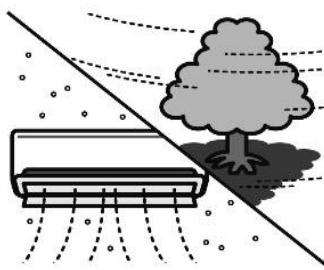
6月は、それほど気温は高くないのですが、雨が多く湿度が高いこと、体が暑さに慣れていないことなどから、熱中症が発生する危険があります。湿度70%を超えているとき、激しい運動をするときには、特に注意が必要です!!



熱中症かも!? と思ったら 自分でできる3つのステップ!!

1 涼しい場所へ移動する

- ・日かけ
- ・クーラーなどの効いた部屋



2 からだを冷やす

- ・水をかける
- ・うちわなどであおぐ
- ・首やわきの下、足の付け根などを



3 水分・塩分を補給する

- ・0.1~0.2%の食塩水がベスト



ジメジメした梅雨だからこそ

意識しよう！身のまわりの清潔な生活



下着やハンカチは毎日洗濯してきれいなものを



普段着だけでなく、たいうふくもこまめに洗濯する



お風呂やシャワーでからだや髪の毛をしっかり洗う



5月の感染症

- *水疱瘡（みずぼうそう）
- *新型コロナウイルス感染症
- *溶連菌感染症
- *胃腸炎

※予防接種をしていても、うつらないわけではありません。