

ぜひお子さんと

一緒に読みください☆



令和7年6月3日 杉並区立桃井第三小学校 保健室発行

6月になりました。真夏のように気温が高くなったかと思っていたら、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・朝ごはんを、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

### 入る前

- ☐ 熱っぽい、だるい。
- ☐ 鼻水やせきが出ている。
- ☐ おなかの調子が悪い。



こんなときは、プールに  
入るのをやめましょう。



### 水泳の健康チェック ビフォーアフター

#### 入った後

- ☐ 皮ふがかゆくなった。
- ☐ 目が痛い・かゆい。
- ☐ 耳が変な感じ。



こんな様子が続くときは、お医者  
さんにみてもらいましょう。

\*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<sup>あめ</sup>多く湿度<sup>しつど</sup>が高いこと、

体が暑<sup>あつ</sup>さに慣れていないことなどから、熱中症が発生する危険<sup>きけん</sup>があり

ます。湿度70%を超えているとき、激<sup>げ</sup>しい運動<sup>うんどう</sup>をするときには、特<sup>とく</sup>に注意<sup>ちゅうい</sup>が

必要<sup>ひつよう</sup>です!!

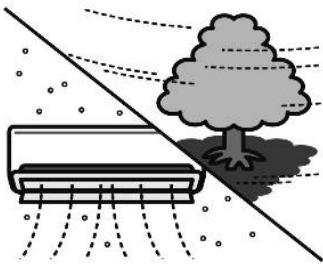


## 熱中症かも!? と思ったら

## 自分でできる3つのステップ!!

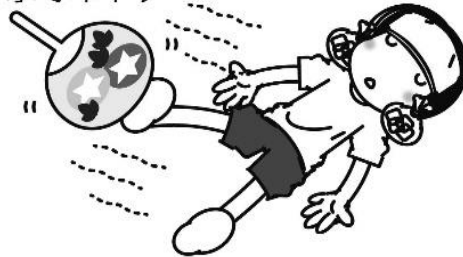
### 1 涼しい場所へ移動する

- ・日かげ
- ・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、足の付け根などを氷で冷やす



### 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、体操服もこまめに洗濯する



お風呂やシャワーで体や髪の毛をしっかりと洗う



### 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

※予防接種をしても、うつらないわけではありません。

