



6月になりました。6月は雨が**多い**季節ですね。この時期は特に**すべりやすい**ので、廊下や教室では**走らない**ように**気をつけ**ましょう☆そして、今年の6月からは**プール学習**が始まりますね。楽しみにしている人もたくさんいると思いますが、みんなの**命**が一番大切です。けがや事故がないように先生の話を**しっかりと**聞きましょうね☆

熱中症は屋内でも起こる

熱中症は**炎天下**で起こるものと思いがちですが、実は**体育館**で運動をしているときにも起こります。体育館内は**閉め切**っていると、**風通し**が悪く、**むし暑**くなりがちです。こうした**かんきょう**では、**あせ**が**蒸発**せず、**体温**が**上**り、**熱中症**になることがあります。体育館内が**暑い**場合は、**風通し**をよくし、**こまめ**に**水分**をとるようにしましょう。



体育の**時間**や**昼休み**外で遊ぶ時などは、**熱中症**にならないように**マスク**を外しな**い**ようね。また、**学校**に来るときは、**帽子**と**水筒**を持**っ**てきま**し**ようね！

プールに入る前にチェックしよう

前日の夜は**しっかりと**ねむれましたか？

朝ごはんは**食べて**きましたか？

手足の**つめ**は**切**ってありますか？

こんな**症状**はありませんか？

- ・ **熱** ・ **げり**や**腹痛**
- ・ **目**が**赤**い ・ **せき**や**鼻水**
- ・ **気持**ちが**悪**い
- ・ **心臓**が**ドキドキ**したり、**胸**が**痛**かったりする
- ・ **手足**が**痛**んだり、**むく**んだり**し**ている
- ・ **けが**を**し**ている

症状が**1**つでも**あ**るときは、先生に**相談**しま**し**よう。



耳**そうじ**は**し**ましたか？

トイレへ**い**きましたか？

水着、**水泳**ぼうし、**タオル**などは**持**ちましたか？



ほごしゃ みなさま 保護者の皆様

6月になりましたが、保護者の皆様はいかがお過ごしでしょうか。日々、お仕事や家事育児で忙しいことと思います。保護者の皆様も、ご自分を大切に、そして誰かに大切にされてくださいね。少し心に余裕ができた時、子どもにも余裕を持って関わることができます。子どもたちの一番の栄養源は保護者の皆様の温かい愛情です。そして、保護者の皆様が笑っている時が子どもたちにとっては幸せなんです。笑顔でいられる時間を少しでも多くとってくださいね。

ねっ ちゅうしやう 熱中症とは？

暑くしつ度が高いかんきょうや、スポーツ活動などであせをかきすぎて水分不足になったり、体温が高くなったりして体にさまざまな障害が起こることを熱中症といいます。

熱中症の症状にはめまい、筋肉のけいれん、手足のしびれ、頭痛、はき気、おう吐などがあります。重症の場合には、意識がなくなり命に関わることもあるので、注意が必要です。こまめに水分を（はげしく運動したときは塩分も）とり、また運動中は定期的に休けいして、熱中症を予防するようにしましょう。

めまい、はき気 大量のあせ



熱中症の主な症状：めまい、しっしん、大量のあせ、はき気、おう吐、体温上しゅう、部分的なけいれん、手足のしびれ、頭痛、血圧低下、意識障害など

がつ ほけんぎやうじ 6月 保健行事

- 6月7日(火) 心電図検査(1年生)
- 6月9日(木) 歯科検診 (コスモス・4・5・6年生)
- 6月16日(木) 歯科検診 (1・2・3年生)



先日学校からお知らせしましたが、プールや屋内の体育館を含め、体育の授業等では熱中症予防の観点等から子どもたちはマスクを外すようにしています。保護者の皆様のご理解よろしくお願い致します。何かご心配な事等ありましたらいつでもご相談下さい。

歯科検診結果のみ全員に結果を配付いたしますが、他の検診(内科、眼科、耳鼻科、検尿、心電図)の結果は医療機関への受診の必要がある児童のみお知らせを配付しております。なお、お知らせが届いているご家庭は、お子様の早期受診をおすすめしておりますのでよろしくお願い致します。受診されましたら、お手数ですが学校に受診結果をご提出ください。よろしくお願い致します。