

ほけんだより がつ 6月



横浜市立白根小学校
学校長 神倉 美智子
養護教諭 山崎 実子

雨の多い梅雨どきの季節がやってきました。この時季は足元が濡れて滑ってケガをしやすくなったり、食べ物が傷みやすく食中毒が心配されます。さらには夏に向けて気温が高くなるだけでなく、湿気も多いので熱中症にも注意が必要です。体調管理に気をつけて過ごしたいですね。



梅雨の体調管理は「温度」と「湿度」にも注意！



5月から半そでで過ごす日が多くなりました。これから夏にかけて気温がどんどん上がっていくことに加え、梅雨どきで湿度も高く、蒸し暑く感じる日が増えてきます。しかし、その一方で『梅雨寒』という言葉があるように、曇りや雨の日などに気温が思ったより下がることがあります。その日、その時の気候に合わせて、調節できる服装の工夫ができるといいですね。

また、梅雨の晴れ間などに気温や湿度が急に上がった時は、熱中症がとくに起こりやすくなります。こまめに水分を取る、日差しが出たら帽子をかぶるなどの対策もしていきましょう。もちろん、十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事は、体の調子を保つためには欠かせません。

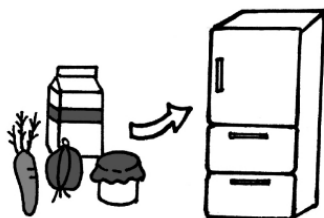
梅雨から夏は食中毒に注意！

6月に入り、ジメジメとした蒸し暑い日が続きます。梅雨から夏にかけての特徴的な気候「高温」「多湿」のもとでは細菌が繁殖して食べ物が傷みやすく、食中毒が頻発する好条件といえます。原因菌を寄せつけないための注意点は？



《つけない》

手・調理器具・食材をよく洗う



《ふやさない》

早めに食べるか冷蔵庫へ



《やっつける》

調理時にきちんと火を通す

冷蔵庫内でも菌は繁殖するので、「入れておけば大丈夫」といった過信は禁物です。また、むやみに詰め込むと何が入っているか把握しづらくなり、かえってロスが増えるほか、省エネの観点からもマイナスにつながるので注意したいですね。

6月の健康診断

4 (火)	色覚検査	4年生希望者
6 (木)	内科検診	1・5年・5組
13 (木)	眼科検診	全学年

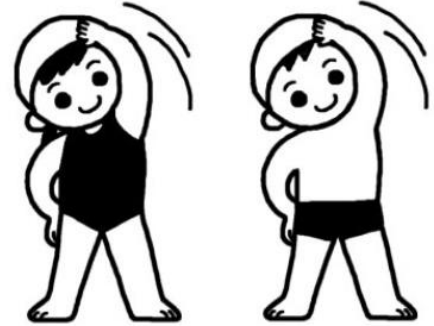
引き続き健康診断の実施にご協力いただき、誠にありがとうございます。
全検診が終了後、健康手帳を返却いたします。
結果を確認し、押印が済みましたら担任までご提出をお願いいたします。



6月12日からプール学習が始まります

夏季のプール学習が始まります。保護者のみなさまには、以下のポイントを中心に、ご家庭でのお子さんの健康管理・健康観察をお願いいたします。

- 爪切り、耳そうじはしてあるか
- 前日によく眠れたか
- 当日朝の体調はどうか
(頭痛、腹痛、だるさ等はないか)
- 朝ごはんはしっかり食べられたか



なお、お子さんがプール学習に参加するにあたり、「かかりつけ医」からの指示など注意・配慮を要する事項（これまでにお知らせしていただいた内容の変更なども含む）がありましたら、お早めに学校までご連絡くださいますよう、あわせてお願いいたします。

雨の日のキケン！どんなことかな？



梅雨の雨、梅雨があけても夏のゲリラ豪雨と、しばらくは雨に注意をはらう季節になりました。レインコート、長靴、傘の準備や着替え等、朝の支度も増える季節でもありますね。子どもたちの安全のためにも雨の日に備えていただければと思います。



《交通事故に注意》



《スリップに注意》



《傘の使い方に注意》

雨や傘で見通しが悪くなって、自動車や人とぶつかりそうになった。水溜りで滑って転んだ、転びそうになった等、雨の日には危険がいっぱいです。

傘を振り回してお友だちにケガをさせてしまった。なんてことにならないように、傘をひらいていても、閉じている状態でも、それを振り回したりすると他人にとっては凶器になります。日頃から傘では遊ばない、他人を危険な目にあわせる場合があるということを教えたいですね。このほかにも「あぶない!」と思うことはありますか？みんなで気をつけてケガや事故のない生活を送りたいですね。

