



5月は嘔吐が理由で欠席したり、学校で嘔吐し早退したりする人がいました。学校で嘔吐があった際は、次亜塩素酸ナトリウムで消毒し対応しています。自宅嘔吐した場合も、感染性胃腸炎（ノロウイルスなど）を疑って、消毒をお願いします。また、水痘（出席停止）や溶連菌感染症（欠席扱い）に感染した人がいました。蒸し暑い季節に入りますが、感染症に注意しましょう。



**もうすぐプールがスタート！ 元気に泳げるように、今から準備をしっかりと！**

6月17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。



**前の日は早めに寝る**

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。

**●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！

**手と足の爪を短く切っておく**

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！

**●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。



**体を清潔にしておく**

みんなで入るプールです。前の日はお風呂に入って、体を清潔にしておきましょう。

**●具合が悪いときは、すぐに先生に伝える**  
大きな事故につながることもあります。すぐに先生に伝えましょう。

**朝の健康観察忘れずに**

熱はないか、頭・のどは痛くないか、下痢はしていないか、などプールの日は念入りに体調をチェックしましょう。

**保護者の方へ**  
眼科検診、耳鼻科検診、内科検診（運動器検診は除く）、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。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。

**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おく**

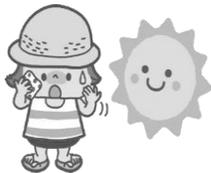
心配なところがあるときは、病院で相談してみてください。健診でお知らせをもらった人は、早めに病院へ行きましょう。

# 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。既に気温が高い日が出ています。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！）から体を動かしましょう。
- ②運動するときは、軽い運動を短い時間行い、時間をだんだん伸ばしたり、内容を増やしたりしましょう。



## 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」と感じるときは、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。



## 清潔なハンカチ・タオルを持つ

汗や洗った手を拭く時に大活躍するハンカチやタオル。次の日には、清潔な物に変えていますか？汗や手を拭いて湿ったり、汚れたりすると、細菌が増えてきます。乾いたからといって、次の日も同じ物は使ってはダメです。

また、持っていない友達に貸したり、自分が忘れた時に借りたりすることもやめましょう。感染症が広がる原因になります。

毎日忘れずに、清潔なハンカチやタオルを持ってきて下さいね。



## ただ正しく使っていますか？



× 振り回して遊ぶ

× 横向きを持つ



× 人の近くで急に開く

× 自転車に乗る



雨の日の必需品のかさ。使い方を間違えると大きなけがにつながります。自分だけでなく、周りにも気を付けて使しましょう。