

# 6月のほけんだより

港区立芝小学校  
校長 川原 哲郎  
養護教諭 村上 咲  
令和4年5月31日

気温が上がり、ニュースで「夏日」という言葉をよく耳にするようになりました。  
今年芝小学校が人工芝になってから迎える初めての運動会です。人工芝になって、芝小学校では擦り傷のケガが少なくなりました。

良いこともある反面、天気の良い日に校庭にでると「とても蒸し暑いな～」と感じます。学校の中と人工芝の上では体感温度が全く違うことに驚きました。休み時間に元気に校庭で遊んだ後、頭が痛いと言って来室する人がいます。遊びや運動に夢中になると水分補給やマスクを外すことなど熱中症対策を忘れてしまう人が多いようです。

早寝早起き、朝ご飯で体調を整えることに加えて、熱中症対策も万全にしてこれから迎える夏を元気に過ごせるようにしましょう。

## 「熱中症を防ぐためのポイント」

- ①朝ご飯をしっかり食べる
- ②こまめに水分をとる
- ③運動時はマスクを外す



## 水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気付かなかったり、無視したりしてしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより水分をたくさんとったほうがいいタイミング

- 寝る前や起きた後
- スポーツの前後・途中
- 入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

つゆ 梅雨がやってきます！



## 雨の日のキケンを知って 事故防止

○の中にはどんな言葉が入るか考えてみよう！



↑走ると○○ってキケン！

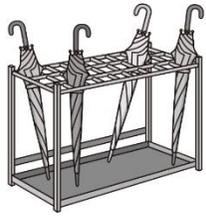
↑傘を振り回すと○○○○○ってキケン！

↑前が見えないと人や車に○○○○○てキケン！

↑広がって歩くと○○○○○○○○○○てキケン！



～雨の日もおもいやりを忘れずに～



傘をさして登校した日、傘立てに入れる前に傘をきちんと巻いていますか？開いたまま入ってしまうと、取り出すときに他の傘に引っかかって壊れてしまうこともあります。

また、玄関は学校に来校する人が皆見る場所です。美しく整頓されている玄関になるよう、一人一人が心掛けましょう。



## 「保健室からのお知らせ」

毎日ハンカチ  
持っていますか？

6月13日(月)から17日(金)は、ハンカチチェック週間です！  
清潔なハンカチを常に身に付けて、いつでも使えるようにしましょう！

## 「OTUKA まんがヘルシー文庫」のお知らせ

タブレットに入っている「OTUKA まんがヘルシー文庫」には、健康に生活する上で、ためになる情報がたくさんあります。体のことや健康のことに興味がある人は、おうちでぜひ読んでみてください。もちろん保健室に質問くるのも大歓迎です♪

