

いよいよたんたより6月

令和8年6月17日
穴水町立向洋小学校
No.6 保健室

・ア리가行列をつくると…

・鳥や虫が低く飛ぶと…

・ネコが顔を洗うと…



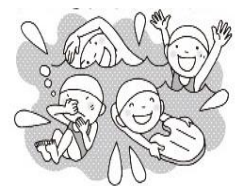
昔からいわれる、天気に関する言い伝えです。

どの言葉にも後に続くのは「雨」です。雨の日が続くと体調を崩しやすく、気分もどんよりしがちですね。気圧が変動したり、気温差があったりするので体が疲れやすくなります。しっかり睡眠をとって、生活リズムを気をつけましょう。(水分補給をこまめにしましょう。)

もうすぐ水泳学習が始まります！ 7月1日～

安全で楽しい水泳学習にするためには、体の健康と、ルールを守ることがとても大切です。持ち物の準備と一緒に体の準備もしておきましょう。

◆手足の爪を切っておく ◆前の日は早く寝る ◆朝ご飯をしっかり食べる



水泳学習を安全に!! 想像してみよう

準備体操をしないと…?

急につめたい水に入ると体がびっくりして筋肉がちぢみ、動かしにくくなることもあるよ。



フールサイドを走ると…?

ぬれていてとてもすべりやすいよ。転んでケガをしてしまうかも。ゆっくり歩くようにしよう。



フールに飛びこむと…?

プールの底に頭を打ったり、友だちにぶつかったりして、命に関わるケガになることも。飛びこみは絶対にNG。



「危険だ! あぶない!」を想像して正しく行動し、安全で楽しいフールの授業にしよう。

知ってる? 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。

悪さをしているのは梅雨の

「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。



梅雨型熱中症予防 3つのポイント

1 温度だけでなく湿度や暑さ指数 (WBGT) を参考に

2 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール

3 のどの渇きを 感じにくくても、自発的な水分補給を

