



羽咋小
ほけんだより



すこやか

令和8年6月10日 No. 4

いよいよ体育の時間に水泳がはじまります。体調に気をつけて元気に参加しましょう。

梅雨のこの時期は、晴れた日は暑く、雨の日は寒くなったりと天候が不安定になりがちです。また、じめじめ・むしむしするので、風通を良くし、さわやかに過ごす工夫をしてください。食べ物にも充分注意して食中毒にも気をつけましょう



もうすぐプール開き



かならず

家でしてほしいこと

朝ごはんを
しっかり食べてくる



前の日は
しっかり眠る



朝、健康
観察をする



手、足のつめ
を切る



水泳をすると？

- ① けがを防ぐ。
(バランスのとれた体つきになる)
- ② 体力や持久力がつく。
(肺や心臓のはたらきがよくなる)
- ③ かぜをひきにくくする。
(血のめぐりがよくなる)

水泳は楽しく、また身体にもとても良いのですがよく注意をしないとけがをしたり病気を悪化させたりします。きまりをよく守って参加し、期間中しっかりと健康観察をしてください。

いつもより、スタミナを必要とします。腹もちがよいものをとる・1品増やすなど朝ごはんをしっかりすることでケガや体調不良を防ぐことができます。また、プールに入った後は、かなり疲れています。いつもより早く布団にはいるようお願いいたします！



もしも体の水分がなくなったら...

人体の約6割を占める水分。この水分が失われると、私たちの体はどうなってしまうのでしょうか。



- 2%失うと → のどが渇く、運動能力が低下する
- 5%失うと → 疲労感、頭痛、めまい
- 10%失うと → ふらつき、けいれん
- 20%失うと → 尿が出なくなる、死に至る

⚠ のどが渇いたらすでに脱水状態！

渇きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の目安は1.5~2Lですが、1杯の飲んでも体が吸収しきれません。

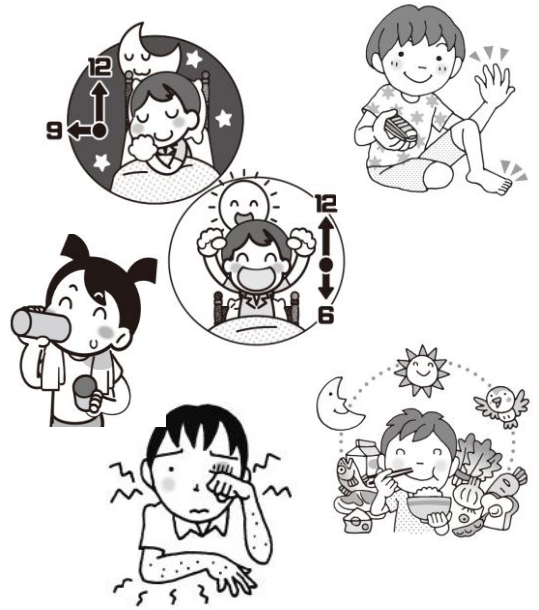
朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。



まえ 【プールの前に 10このチェックポイント】

- () ぐっすりねむれましたか？
- () 顔色はいつもどおりですか？
- () 熱はありませんか？
- () 手足のつめは短く切りましたか？
- () おなかが痛かったり、げりをしていませんか？
- () 頭痛はありませんか？
- () 朝ごはんをしっかり食べましたか？
- () ジュクジュクした傷はありませんか？
- () 目・はな・のど・耳に異常はありませんか？
- () 水分補給をしましたか？



★心配や不安なことがあったら、
すぐに先生やおうちの人に伝えてください。



みず なか
水の中にいると、のどの
かわきに気づきにくいこ
とがあります。
すいとう も
かならず水筒を持たせて
ください！



タオル・くしの貸し借りはしません！

- ※からだをよくあろうこと。
- * 耳や鼻の治療中の方はプールの後、
しっかり鼻をかむこと。
- * アレルギー性結膜炎の方は
ゴーグルの使用や目薬などで
悪化を防ぎましょう。
- ★ひふの弱い人は
タオルでごしごしこすらないようにしましょう。

水筒 持ってきて
いますか？



こまめな水分補給が必要です。
かならず**水とう**を持参してください。
練習中は**スポーツドリンク**も可です。
ペットボトル持参の場合**記名**をわすれずに！



ハンカチと別に
あせふき用**タオル**と
水とうの用意を
お願いします。

いま気をつけたい 夏の 三大感染症

ヘルパンギーナ



てしやくちひょう
手足口病



いんとうけつまくねつ
咽頭結膜熱

近年はインフルエンザが夏に流行することも。夏も感染対策の基本・手洗いを忘れずに。