

梅雨に入りましたね。雨が降ると気圧で体調をくずしやすくなります。暑かったり、肌寒かったりと気温の変化が激しく体調を崩しやすい時期です。このような時は、衣服で体温の調節を行うことが大切です。

早寝・早起き・朝ごはんを規則正しい生活を送り、体調をくずさないようにしましょう。



## この季節は 気をつけて 梅雨あるある

### 食べものが傷みやすい



食中毒に注意。菌をつけない・増やさない・やっつけるが基本です。

### 梅雨型熱中症が増える

湿度が高いと汗が蒸発せず体内の熱を逃がせません。それほど暑くない日も要注意。



### 雨でまわりが見えにくい



雨だと視界が悪く、事故が増えます。車の運転手から見えやすいように明るい服装で。

### 濡れた床がすべる



建物の入口や道端のマンホールなど、思わぬところでケガをすることも。

### 気圧がづらい

天候が安定しないと、自律神経が乱れがちに。規則正しい生活で整えましょう。



ケガ、体調不良が増える梅雨。自分で危険を予知して動けるようになると良いですね!

## 水泳学習が始まりました!!

6月9日から水泳学習が始まりました。プールでけがをしたり体調を崩したりしては大変です。次のことに気をつけて楽しい水泳学習にしましょう。

### まえの日

- 手足のつめを切っておく。
- 耳そうじをしておく。
- 下着や持ち物に名前を書く。
- 夜は早く寝る。

### とうじつ 当日

- 朝ごはんを必ず食べて来る。
- 大便（うんこ）をして来る。
- 体温をはかる。
- 顔色、目が痛くないか、目やにがひどくないか。

### プールから出たあとは

- 石けんをつけて手を洗う。
- うがいをする。
- シャワーを浴びてプールの水を洗い流す。
- 体や髪の毛をよく拭く。

★ プールに入る前、必ず水分補給をする!!

### 保護者の方へ

けがや事故がないよう学校でも安全に気を付けて水泳学習を行います。ご家庭でも次のことについて特にご協力をお願いします。

- ①水泳学習のある朝は、お子様の体調をしっかりと見る。
- ②頭髪の衛生管理。  
※必ず、水泳帽子の中に髪の毛を入れます。  
また、頭にシラミがないか確認もお願いします。
- ③爪を短く切る。  
(けがの原因になる。)

### こんな時は泳げません!

- 熱がある時
  - 腹痛・下痢をしている時
  - 出血・化膿している傷がある時 (とびひ等も含む)
  - 耳やのどが痛い時
  - 医師から止められている時
  - ご家庭で子どもさんの体調をみられて無理と判断された時
- ※水泳カードを忘れた時や水泳カードにサインがない時も泳げません。