

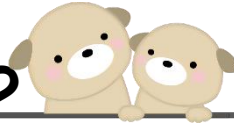


ほけんだより

が づ ほ け ん も く ひ ょ う
 6月の保健目標
 つ ゆ け ん こ う かん が
 梅雨の健康について考えよう

令和4年6月10日
 海田町立海田西小学校 保健室

ごあいさつ



が づ に ち げ づ ほ け ん し つ た ん と う い わ た こ ころ か ら た げ ん き
 6月6日(月)から保健室を担当する岩田 あみ です。みなさんが心も体も元気に
 す ぐ す こ と が で き る よ う に お 手 伝 い を し た い と 思 い ま す。よ ろ し く お 願 い し ま す。

い つ ま せ ん せ い げ ん き あ か う ね が
 伊妻先生が元気な赤ちゃんを産むことができるように願いつつ、海田西小学校のみなさん
 も元気にすごしましょう！

が づ ほ け ん 6月の保健カレンダー

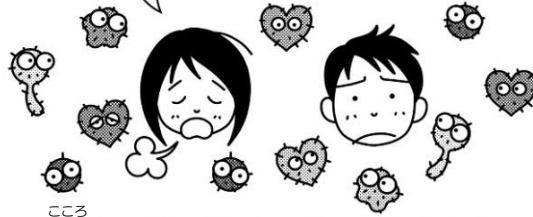
げ づ 月	か 火	す い 水	も く 木	き ん 金
		1	2	3
6 せ い か つ 生活リズムカレンダー (6日~12日)	7	8	9	10 プ ー ル 清 掃 (5・6年 生)
13	14	15 し ゅ う が く り ょ こ う 修学旅行(6年 生)	16 	17
20	21	22 い い ん か い 委員会	23	24
27 ス ク ー ル カ ウ ン セ ラ ー そ う だ ん び 相談日 	28	29 ク ラ ブ	30	



もうすぐ梅雨です♪

6月に入って10日経ちました。もうすぐ梅雨がやってきます。梅雨の時期には雨がたくさん降り、休み時間や放課後に外で遊べない日も多くなります。梅雨の時の過ごし方に気を付けて心も体も元気にすごしましょう。

相談してね



心までジメジメしていませんか？
辛い気持ちは吐き出してみましょう

清潔



汗ばむ季節。入浴・衣服の洗濯で
いつもスッキリ気持ちよくすごそう

事故防止



滑りやすくなっている足元に注意！
前方をよく確認して歩きましょう

熱中症にご用心

熱中症って暑い夏にだけなるもの？
いいえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時期も、注意が必要です！なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく体に熱がこもりやすいからです。また気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意してね。

- ① 始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③ 軽装（風通しのいい服）を心がける。
- ④ 汗で失った水分や塩分をしっかり補給する。

