

すこやか

吉田小学校保健室
第 3 号
2025.6.2

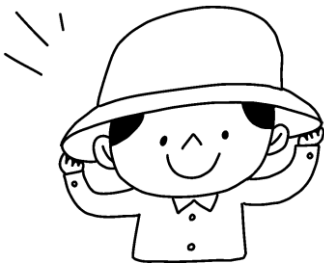


熱中症に要注意！

熱中症は、命に関わることもあり、注意が必要です。自分で考えて熱中症を予防するための行動をとるようにしましょう。児童玄関には、WBGT（暑さ指数）も表示しているので、休み時間などに確認してみましょう。

熱中症予防の合言葉 “レスキュー”

① 冷きゃく（冷やす）



暑いところや暑い時間をさける。



ぼうしをかぶる。



風通しがよい服そうにする。



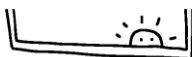
冷たいタオルや氷で首や体を冷やす。

② すいぶん 水分ほきゅう



のどがかわいていなくても、こまめに水分をとる。

③ キュー 休けいする



外で活動するときは、20～30分に1回のペースで日かげや涼しい部屋で休む。



すいみん時間をたっぷりって、体のつかれをとる。

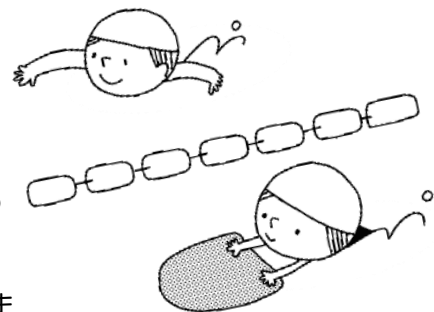
よくかんで食べよう

みなさんは、ごはんを食べるとき、一口どのくらいかんで食べるとよいか知っていますか？一口30回かむとよいと言われています。よくかんで食べると体によいことがたくさんあります。ぜひ、かむことを意識してごはんを食べてみましょう。



水泳授業が始まります

水泳授業がある日は、登校前に必ず家でおうちの人といっしょに体調の確認をしてきましょう。また、前の日の夜は早めねて、朝ごはんをしっかりと食べてから登校するようにしましょう。けがにつながる心配があるので、手足のつめがのびていないかも確認し、短く切っておくようにしてください。みんなが安全に楽しくプールに入って授業ができるように準備をしましょう。



6月の予定

日時	検査項目	対象	注意事項
6 / 4 (水)	尿検査	全校	3日に容器等を配付します。提出忘れのないようお願いします。
6 / 4 (水)	内科検診	2・4・6年	脊柱の検査や聴診があるため、髪が肩や背中にかかる児童は、髪を結んでください。
6/11 (水)	内科検診	1・3・5年	
6/19 (木)	歯科検診	全校	