

ろくがつ

ほけんだより 6月

かわさきしりつしもだしょうがっこう
 川崎市立下布田小学校
 れいわろくねんこがっさんじゅういちにち
 令和6年5月31日
 だいさんじゅうはちごう
 第38号
 しょうむ
 <児童向け>



れんしゅう せいかに だき しもふだ お
 練習の成果を出し切った下布田オリンピックが終わり
 ましたね。ぜんりょく かめ がつ お つゆ きせつ
 全力で駆け抜けた5月が終わり、梅雨の季節が
 やってきます。もわっとした しつど たか あつ ねっちゅうしょう
 湿度の高い暑さは、熱中症に
 なりやすいと言われていいます。すいぶん えんぶん すいみん
 水分・塩分・睡眠をしっかり
 とり、げんき きせつ の き
 元気はこの季節を乗り切りましょう。みなさんはどん
 ないさく ねっちゅうしょうよぼう
 な対策をしますか？ 熱中症予防について、おうちのひと
 はな あ
 話し合ってみましょう♪

梅雨時も健康ですぐすために

食中毒に注意



よぼう きはん てあら しょくじ まえ
 予防の基本は手洗い。食事の前
 にはせけんをつけあわだて洗
 い、せいけつ
 清潔なタオルでふく。

熱中症に注意



しつど たか つゆ とき ようちゅうい たい
 湿度の高い梅雨時は要注意。体
 いくがん うんどう
 育館で運動をするときにはまど
 とびら あ
 扉は開け、無理はしない。

事故やケガに注意



かさ しかい わる
 傘で視界が悪くなりがち。歩きス
 マホはぜつたい 絶対にはNG。あしもと すべ
 足下が滑りやす
 くなっているの気をつける。

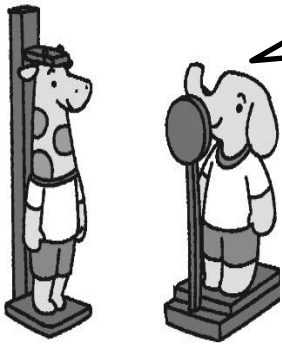
はいまえ プールに入る前のチェック

ろくがつしゅういちにち だいす すいえいがくしゅう はじ
 6月17日からみなさんが大好きな水泳学習が始ま
 ります。みず なか てあし うご たいいく
 水の中は手足が動かしにくく、いつもの体育よ
 たいりょく つか つめ みず なが じかん
 り体力を使います。そして、冷たい水に長い時間つか
 っていると体も冷えてしまいます。だからこそ、いつも
 いじょう たいちよう き さんか
 以上に体調に気をつけて参加しなければなりません。
 じぶん からだ まも じぶん あいことば たの
 「自分の体を守るのは自分！」を合言葉に、楽しく
 あんぜん すいえいがくしゅう おこな
 安全に水泳学習を行いましょうね♪

- しっかりとすいみんをとり、あさ はんを食べてきましょう。
- 体をせいけつにし、てあし 手足のつめをき 切っておきましょう。
- 発熱、げりなどたいちようが 悪いときはプールにははい 入れません。

☆定期健康診断が無事に終了しました☆

年度初めの健康調査票や緊急連絡カード等の記入についてご協力いただき、ありがとうございました。今年度は“けんこうのきろく”（健康診断結果をまとめた冊子）を5月31日（金）に配付します。表紙の保護者印に押印をして、6月5日（水）までに学校に返却してください。（①1年生の心臓病検査結果は自宅に郵送されます。②治療中と事前申請している場合、治療勧告書は配付していません。）



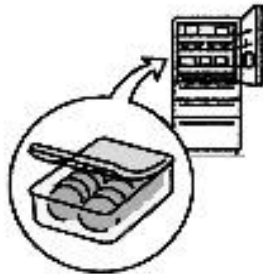
成長曲線ご存じですか？ ぜひ活用してみてください♪

専用の成長曲線シート（インターネット上でダウンロード可能）に、身長・体重の測定値を記入すると、身長と体重の成長度合いが一目で見る事が出来ます。身長の伸びが心配、体重の増減が心配…という方は一度、記録を出してみることをお勧めします。心配なことなどありましたら、お気軽に保健室にご相談ください。

ジメジメした梅雨 食中毒を予防しよう



【つけない】調理や食事の前にはしっかり手洗いをして、菌やウイルスを洗い流す。



【ふやさない】食品や食材を放置せず、残った料理は冷蔵庫や冷凍庫に入れる。



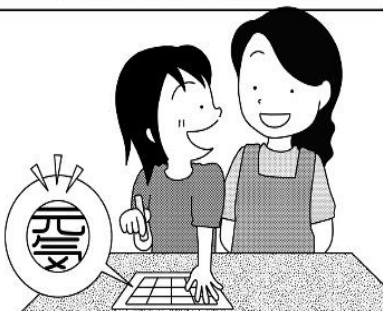
【やっつける】食材をしっかり加熱して中心まで火を通す。まな板などは熱湯消毒する。



消費期限
（〇〇年〇〇月〇〇日）
食品を購入したり家にあるものを食べたりするときには、消費期限を確認する。



健康観察、忘れずに



6月17日から水泳学習が始まります。水泳学習は通常の体育より体力を消耗しやすく、事故にもつながりやすいといわれています。また、梅雨の時期とも重なり体調不良を起こしやすいです。日頃より登校前には健康観察をしていただいておりますが、事故を未然に防ぐためにも、いつも以上に念入りに健康観察を行っていただき、少しでもいつもと様子が違うようであれば大事をとっていただきますようお願いいたします。