



れいわ ねん がつ にち
令和7年5月30日
おおさかしりつちゅうおうしょうがっこう
大阪市立中央小学校
ほけんしつ
保健室

すこ あつ がつ きおん しつど たか
少しづつ暑くなってきましたね。6月からは、気温や湿度がだんだんと高くなります。
じき しんぱい ねっちゅうしよう ねっちゅうしよう
この時期に心配なのは、熱中症です。熱中症にならないためには、のどがかわく前に、こまめに水分補給をし
ます。休み時間ごとに一口でもいいので飲むようにしましょう。
たいいく からら すい いどう
また体育では、必ず水とうをもって移動しましょう。
ここのか すいえいがくしゅう はじ ぜんじつ はや ね はや お あさ
そして、9日からは水泳学習が始まります。プールの前日は早く寝て、早く起きて、朝ごはんをしっかり食べてく
るようになります。ルールを守って、安全で楽しい水泳学習にしましょう。
あめ ひ つづ こころ せいかつしゅうかん どの げんき がつ す
雨の日が続き、心もしんどなっていますが、生活習慣を整えて元気に6月も過ごしてくださいね。

転倒事故が起りやすい時期／雨の日はココに注意！

梅雨は雨で床や地面が濡れてすべりやすく、子どもが転倒する事故が増えます。
外出時はこんなところにも注意してあげてください。

足元は濡れていませんか？

外だと、マンホールや側溝のふた、タイルなどは滑りやすくなり危険です。室内でも傘からの零で特に入口付近は濡れていることがあります。

靴の底はすり減っていませんか？

すべり止めの溝がない状態だと、滑りやすくなります。足がしつかり固定されているかどうかもチェックを。

自転車でヘルメットをつけていますか？

梅雨は自転車での転倒事故も増えます。近距離の移動でも、ヘルメットは忘れないでください。

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしません。しかし、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。

しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。

水泳学習が始まります！

爪が伸びたまま、プールに入ると、泳いでいる途中にお友達に当たり、傷つけてしまう可能性があります。お友達にケガをさせないためにも、水泳学習までに爪を切るようにしてください。皮膚から爪が見えない程度に切りましょう。





ば よ ぼう むし歯を予防しよう!

