

れいわ ねん がつついたち
令和8年7月1日

ほけんだより

がつごう
7月号

おうめしりっだいいちしょうがっこう
青梅市立第一小学校

ようごきょうゆ
養護教諭

じどうのみなさんへ

こんげつ ほけんもくひょう なつ けんこう 今月の保健目標：夏を健康にすごそう

なつやすみが ちかづいてきましたね！ けんこうな心と体で なつやすみをたのしむことができるように、^き気をつけてほしいことを お知らせします。

「ぼうし」「水のみ」 わすれない！

休み時間の^{みず}前や体育の授業の前には「ぼうし」をかぶり、「水のみ」をしてから、外に出ましょう。「水のみ」は、『朝おきたとき』『学校についたとき』『じゅぎょうの前と後』『おふろの後』など、外に出るときやうんどうするときだけでなく、一日中こまめに（何回も）しましょう。



すい 水とうをあんぜんにつかうために

こまめに水のみをするために、毎日、水とうを持ってくるようにしましょう。しかし、水とうはつかい方によっては、^{おお}大きなけがや ^{いちにちじゅう}けがにつながる場合があります。実際におきたけがを しょうかいします。

すい うえ
水とうの上にころび、
おなかのなか



すい
水とうをのんでいるときに
ひと くち なか
人とぶつかり、口の中がきずつく



すい あし
水とうを 足におとす



おなかのなか^{なか}がきずついたときは、入院や手術をしなければならないこともあります。^{おお}大きなけがをしないために、水とうをつかうときは、次のことに気をつけましょう。



できるだけ、ランドセルに入れて持ちこぶ



すい
水とうを首やかたにかけたまま走らない



のむときは すわる

うらめんも あります

保健委員会がハンカチチェックをしています

6月23日(火)から、保健委員会による朝のハンカチチェックが始まりました。週に一度、保健委員会が各クラスへ行き、ハンカチを もっている人の数を しらべます。



《どうしてハンカチチェックをするの?》

保健委員がトイレトーパーやせっけんをほじゅうしているときに、水道のまわりやかがみが、水でぬれていることが気になりました。それは、ハンカチを もってきていない人が多いからだと考えました。

《ハンカチを もってくるとこんないいことがあるよ!》

○あらった手をきれいにふくことができる。(服で手をふくと、服のよごれが手についてしまう。)

○水道やかがみがぬれないので、次の人が、水道をきもちよくつかうことができる。

ハンカチチェックのけっかは、保健室前のかべにはってあります。ハンカチチェックをするたびに、新しくするので、ぜひ見にきてください!

保護者のみなさまへ

熱中症予防にご協力をお願いいたします

梅雨や台風の影響もあり、暑さが厳しい日はまだ多くないですが、暑さに慣れていない今の時期こそ、熱中症に注意が必要です。

WBGT(熱中症指数)の測定や、水分補給・帽子着用の声かけ、外活動時の工夫等、学校全体で熱中症対策に努めておりますが、保護者のみなさまにもご協力いただきたいことを改めてご連絡させていただきます。

【水筒・帽子の準備】

学校での外活動時および運動時は、水分補給と帽子の着用を呼びかけております。どこでも水分補給ができるように、暑い日に冷たい水やお茶で体を冷やせるように、水筒を持たせていただきますよう、お願いいたします。

水筒の扱い方については、表面をお子様とご確認いただき、安全に持ち運びできるよう、ご指導をお願いいたします。



【規則正しい生活】

起床時に水を飲み、朝食をとってから家を出ること、バランスのよい食事をとること、睡眠をしっかりとることで、熱中症を予防することができます。子供たちへのサポートをお願いいたします。



【衣服の調節】

風通しの良い薄手のもの、汗を吸いやすく、乾きやすいものを選んでください。

