



令和6年6月6日
千里丘小学校
保健室

今年の梅雨入りは6月中旬ごろになるといわれています。

今週も暑かったですが、来週も暑い日が多くなりそうです。ぼうしをかぶること、水分をこま

めにとることの他に、「朝ごはん」「たっぷりのすいみん」も熱中症予防には大切です。

プール学習もはじまりました。生活リズムをととのえて、元気にすごせるようにしましょう。

プールの前の日にチェック

- ☐ 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- ☐ たくさん寝ましたか？
- ☐ 忘れ物はありませんか？
- ☐ 爪は短く切りましたか？



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

しれません。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。



6月4日～10日は

歯と口の健康週間



6月5日(水)新大阪歯科衛生士専門学校の学生さんが

ブラッシング指導に来てくれました。歯によいおやつや、正しい歯

みがきの仕方など、たくさん勉強できましたね。これからも歯を

大切にしましょう。

歯科検診でむし歯などがあった人には、来週にお知らせの紙をわたします。

雨の日は注意！

傘で前が見えにくくなる



地面が滑りやすくなる



車の運転手から見えにくい



雨音で周囲の音が聞こえにくい



こんな理由で交通事故が多くなるといわれています。
雨の日は傘のさし方に注意して、周りをよく見て歩きましょう。