



ほけんだより

大阪狭山市立北小学校

保健室



2021年5月20日(木)

今年はととも早く梅雨入りし、しとしと雨でひんやりしたり蒸し暑くなったりで、
 体調をくずしている人がいます。上着を着たり脱いだりして、上手に体温調節しまし
 うね。そして、雨の日の遊び方や歩き方は、危なくないように気をつけ、けがをしない
 よう注意してください。また、暑い日は熱中症対策も忘れずに！こまめに水分補給を
 しましょう。のどがかわく前に少しずつお茶を飲むといいですよ。

「早寝早起き朝ごはん」で元気いっぱいに過ごしましょうね！

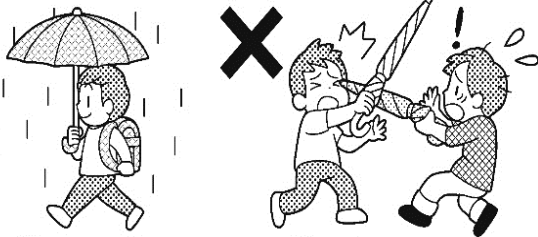


雨の日の歩き方

雨の日は傘を差すので視界が狭くなります。また、雨の音によって音が聞こえにくくなることから、
 車に気づきにくくなり、交通事故が多くなる傾向にあります。

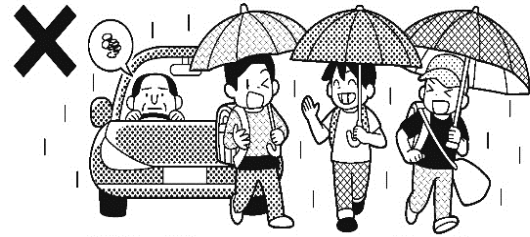
梅雨入りに備えて、雨の日の歩き方をしっかり確認しておきましょう。

正しい傘の持ち方



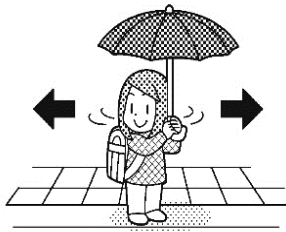
前がよく見えるように傘を持ちましょう。
 傘で遊ぶのは危険です。

横に広がって歩かない



ほかの通行の妨げになるので、横に広がって
 歩くのはやめましょう。

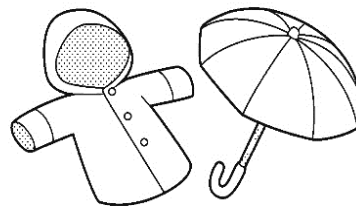
道路を渡るときは左右をしっかりと確認する



傘を高く上げるのは？
 * 周りが見やすくなる
 * 車からよく見える

傘を高く上げて、左右をしっかりと確認して
 から渡りましょう。

目立つ色のレイングッズを身につける

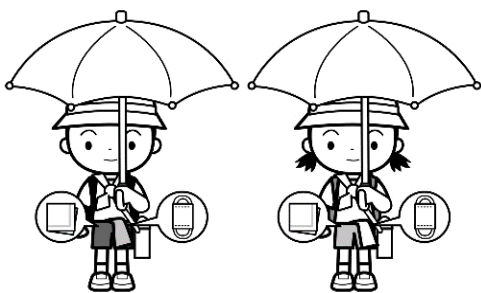


* 目立つ色
 * 体のサイズに
 合ったもの

雨の日は薄暗いので、運転している人が気づきやす
 い色(黄色や白)の物を身につけるとよいでしょう。

熱中症に気をつけましょう

この時期に、急に気温が高くなると、体が暑さに慣れていないため、熱中症になることがあります。外で活動するときは、日差しを防ぐ服装をして、こまめに休憩をとり、水分補給をしましょう。また、規則正しい生活をして暑さに負けない体をつくりましょう。



暑い日は、マスクをはずして
おしゃべりせずに歩きましょう。



保護者のみなさまへ

健康診断の結果をお渡ししています

眼科検診・歯科検診・内科検診・聴力検査・耳鼻科検診(1・3・5年生)

今年度は、春に健康診断ができて良かったとつくづく感じております。年度はじめにしっかりと健康を意識し各種健康診断を行うことで、疾病の早期発見早期治療ができた1年を過ごして頂けると思います。検査の結果をお渡しするにあたり、できる限りご家庭での受診のご負担を軽減できるようにと、聴力検査と耳鼻科検診をまとめたり、兄弟姉妹のいるご家庭には一緒に受診できるよう、全学年、同じ日にお渡ししたり工夫しております。しかし、先日の耳鼻科検診1・3・5年生の結果、できるだけ早く受診して頂きたい児童がおりましたので、本日お渡ししました。「要受診」となっている方は、早めの受診をお勧めします。2・4・6年生の兄弟姉妹一緒に受診させたいと思われるご家庭は、様子を見て待てそうなら来週までお待ちください。よろしくお願いいたします。