

ほけんだより

令和 8 年 6 月 1 日
板橋区立緑小学校
校長
養護教諭

No.3

先週は天気が良くなって暑い日が続きました。これから、雨が降ってジメジメする梅雨の季節になります。この時期はお天気も気分もスッキリしません。そんな梅雨の時期を元気に過ごすために、早ね早起き・朝ごはんで規則正しい生活を送りましょう。

手あらいや汗ふきで、ハンカチやタオルを使います。必ずポケットに入れておきましょう。また、予備のハンカチやタオル(ついでにマスクも!)をランドセルに入れておきましょう。

あめひきつ 雨の日は気を付けて!

傘は深くささず、

まわりをよく見て歩こう!

まわりをよく見ないと、人やものにぶつかってしまうかもしれません。ランドセルや服がぬれても困らないように、タオルや着替えを持ってくと安心です。

足もとに注意して歩こう!

地面が雨でぬれていると、いつもよりすべって転びやすくなります。マンホールや横断歩道の白線、点字ブロックなどはすべりやすいので気を付けましょう。

傘や服は明るい色・かばんや傘にリフレクターをつけよう!

塾や習い事の帰りで、暗くなってから家に帰る人も多そうですね。車の運転者や自転車に乗っている人からわかりやすいように、傘や服の色を明るい色にして気付いてもらう工夫をしましょう。また、傘やかばんにリフレクターをつけることも有効です。シールやキーホルダーになっているものもありますよ。

雨の日の事故は、晴れの日の5倍も多く発生しています。自分でできることを考えて実践しましょう。

おうちの方へ

6月は水泳の学習が始まります。子どもたちが元気に過ごすためには、規則正しい生活（早ね早起・朝ごはん・運動・排便・歯みがき）が大切です。特に睡眠を大事にしていきたいです。さらに規則正しい生活は、感染症の予防・熱中症の予防にもつながりますので、ご家族みなさんで健康な生活を送っていただきたいです。

雨が降ると、気圧で体調を崩したり、気分が塞いでしまったりする方が少なくありません。大人もしっかりと寝ることは、心身の健康を保つことにつながります。家のこと、お子さんのこと、仕事のこと、やることがいっぱいですが、いつもよりも寝ることを大事にしてほしいな・・・と思います。

梅雨の生活

こんなことに気を付けて快適に！

- ☆調整しやすい服装で・・・蒸し暑かったり、肌寒かったりするので、上着で調整します。
- ☆食中毒に注意・・・予防の基本は清潔（手洗い）・温度管理（冷蔵庫に入れる）・加熱（細菌をやっつけるために十分に加熱する）です。
- ☆体を清潔に・・・ムシムシして汗をかきやすいので、ハンカチの他に汗ふきタオルがあるといいです。
- ☆晴れ間を大切に・・・カラッと晴れた日は、窓を開けて風を通します。外に出て体を動かすと、心も体もスッキリします。
- ☆けがに注意・・・傘でまわりが見えにくい、足もとがすべりやすいなどけがをしやすいです。大人も子どもも注意が必要です。

あせもの予防

綿など風通しのいい素材の服を着る。	汗をかいたらこまめにタオルで拭く。	たくさん汗をかいたら着替える。	毎日、お風呂やシャワーで清潔にする。
-------------------	-------------------	-----------------	--------------------

できやすいのは、首の前面・肘の内側・膝の裏側です。

あせものはかゆいので、かきむしるととびひになってしまいます。かきむしらないように、爪は短く切っておきましょう。