

元気っ子

6月号

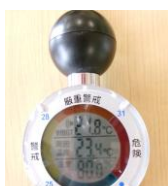
天満南小学校保健室

雨の多い季節を迎えました。梅雨の頃には、蒸し暑いと思っていたら、急に気温が下がって肌寒

くなることがあります。健康管理、衛生面には十分気をつけてください。

熱中症予防について

これは何をはかるものでしょう？



- 1、声の大きさをはかる
- 2、熱中症の危険度をはかる
- 3、熱中症になった人の体温をはかる

答え 2

天満南小学校は、毎日、運動場と体育館の2か所ではかります。

熱中症の危険は気温だけでなく風の強さ、湿度、日差しの強さなどで決まります。上の写真の機械はそれらを合わせて熱中症の危険度を示す暑さ指数（WBGT）をはかるものです。

2026年の夏 今年も猛暑予報 熱中症に気をつけよう！
水分補給のベストタイミングとは？

いつもより 水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

暑さに負けないように

入浴の前後

1、外へ出るときはぼうしをかぶる。



2、運動前に水分をとり、15～20分に1回水分をとる。



3、朝ごはんを食べる。



4、早く寝る。 1,2,3年 9時
4,5,6年 10時



おうちの方へ ご協力よろしくお願いします。

- (1)「早寝・早起き・朝ごはん」が基本です。特に朝食をきちんととり塩分をとる事を意識して下さい。
- (2)体調の悪い日は、無理をしないで家でゆっくり休ませてください。
- (3)早く就寝し、十分な睡眠をとらせてください。
- (4)水分が十分とれるよう、お茶は多めに持たせてください。(水筒が2つでもよい) なお、お茶に少し塩を入れると効果的です。緑茶よりもミネラル分を含んだ麦茶がおすすめです。

もうすぐ水泳学習がはじまります。水泳学習の約束

1、手足のつめをきりましょう。



2、耳そうじをしましょう。



3、しっかり睡眠をとりましょう。



4、朝食をしっかりとってきましょう。



5、朝、体温を測って水泳カードに記入しましょう。



6、治療の必要な人は病院へ行って治療をすませてください。

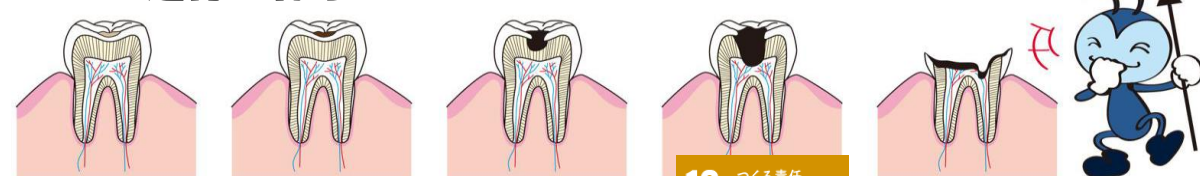


6月4日から10日まで 歯の衛生週間

大人の歯は、抜けてしまったらもう二度と生えてきません。大切な歯をおし歯にしないようにしましょう。1,2年生はブラッシング指導、歯磨きカレンダーをします。5年生は全国歯磨き大会に参加します。

歯ブラシプレゼント ありがとうございます
笹倉学校歯科医より一人1本いただいています。

おしほの進行の様子



1年生給食室たんけん 5月14日(木)
栄養教諭から給食室の大きな機械や道具を見せていただき、調理員さんの仕事の喜びや苦労などについてお話しくさしました。南小学校は、どのクラスもほぼ食缶が空っぽ。これからも残食ゼロをめざしてがんばりましょう。

12 つくる責任 つかう責任

南小では、SDGsでとりあげられている大きな問題 食品ロスに積極的に取り組んでいることになります。これからも自分たちができることから始めてSDGsに支援していこうね。

保健体育委員会(児童集会) ○×クイズ
生活習慣(はやね、はやおき、あさごはん)、口の健康管理(かむこと)、風邪などの予防、正しい手洗い、体の水分、人間の骨について理由を説明して正しい行動が身につくように楽しくわかりやすく発表してくれました。「自分の体は自分で守る」ことができるようにしていきましょう。

