

# ほけんだより 6月



令和8年5月29日

吉岡小学校 ほけんしつ

6月は雨がたくさん降る「梅雨」の季節です。天気が悪い日が増えるので外で遊べる日も減ってしまいますが、教室でも楽しめる遊びを考え、梅雨の時期を楽しく乗り切りましょう。教室や、ろうかでのケガも注意です。

また水泳の授業も始まりました。水泳はいつも以上に体のエネルギーをたくさん使います。いつもより早めにねることで、朝ごはんをしっかり食べてくることを心がけてくださいね。

## 6月の保健行事

1日(月)	対象者	尿検査2次 2回目
3日(水)	1~3年生	歯科検診
5日(金)	5年生	3Dスコリオ検査
16日(火)	1年生	心電図検査

## 梅雨の時期を健康にすごそう!

天気が悪い日

朝、体がだるくて起きられないな...



なんだか頭がズキズキ痛いな...

感じることはありませんか?

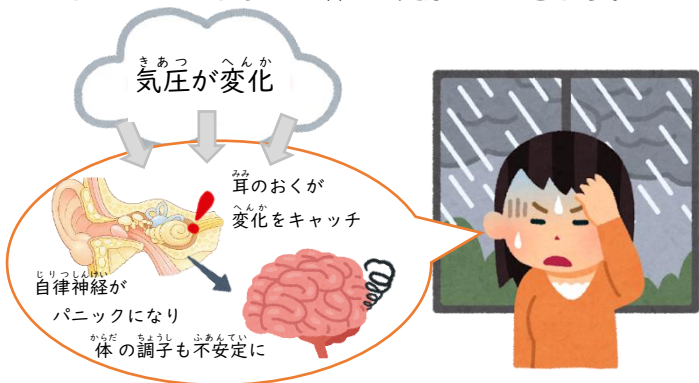
じつは、天気が原因で体調が悪くなる場合があります。

それを『気象病』といいます。雨の日が多くなる梅雨の時期は、要注意!

### ◆天気と体の関係って?

わたしたちのまわりには、「空気力(気圧)」があります。天気が悪くなると、この空気力が急に変わります。

その変化をいち早くキャッチするのが『耳のおく』。耳のおくにあるセンサーが、急な変化にビックリして、あわてて脳に指令を出すため、体をコントロールしている自律神経もパニックに。その結果、頭痛・めまい・だるさなどの体の不調がでます。



### ◆雨の日の『だるだる』『ズキズキ』をやっつけよう!

#### ①耳のくるくるマッサージ

「なんだかだるいな...」と思う時にやってみましょう。

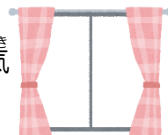


やさしく、気持ちいいなど感じる強さでやってみましょう。

耳を温めるのも Good!

#### ②朝、光をしっかりあびる

雨やくもりの日でも、外の光をあびる。部屋の電気をつけることで、自律神経のバランスが整います。



#### ③事前に「心がまえ」をしておく

気圧の変化や体調がぐずれやすい日を教えてくれるアプリもおすすめです。事前に体調が悪くなるかもとわかっていれば、意識をしてゆっくりすごすことができますね。



### 保護者の皆様へ 〈熱中症対策について〉

5月より気温が上昇し、熱中症リスクが高まる時期となりました。熱中症予防のためご家庭でもご協力お願いいたします。

- 登校前に体調をご確認ください。普段と違う様子がある場合は無理をせずご家庭で様子を見てください。
- こまめな水分補給のため、必ず水筒を持たせてください。水・お茶のほか、スポーツドリンクも可とします。水筒は毎日よく洗い、衛生管理をお願いします。
- 登下校時、帽子を着用するようにお願いします。
- 十分な睡眠をとること・朝食を食べるなど、規則正しい生活を送ることができるよう声かけをお願いします。
- 通気性のよい服装、汗拭きタオル等の準備をお願いします。

### ★学校では、以下の通り対応・指導していきます

- ・朝および活動前の健康観察と疲労状況の把握を行います。
- ・直射日光下では、長時間の活動をしません。
- ・外で活動するときは、必ず帽子を着用します。
- ・水分補給と休憩を適宜行います。
- ・暑さ指数が「厳重警戒」の時は激しい運動を中止、「危険」の時は体育や外遊びを中止します。

