



運動会のあとは、2年ぶりにプールが始まります！プールは思っている以上に体力を使い、体の水分が奪われます。運動会同様に、水分はたくさん持ってきてくださいね。夏休みまで体調を崩さず、元気に乗り切りましょうね！



熱中症レベル

「今日の熱中症レベル」は運動場へ出るげんかんに掲示しています。気温・暑さ指数によるその日の熱中症の危険度をチェックして、体調をしっかりと整えましょう！

気温	暑さ指数	危険度	解説	マーク
35℃以上	31度以上	レベル4 (あか)	体に熱がこもってとても危険。 運動をひかえましょう。	
31～35℃	28～31度	レベル3 (オレンジ)	はげしい運動は危険。 休けいと水分をしっかりとろう。	
28～31℃	25～28度	レベル2 (きいろ)	はげしい運動をする時は積極的に 休けいとろう。	
24～28℃	21～25度	レベル1 (みどり)	はげしい運動に注意。 積極的に水分をとろう！	



6月 健康診断の予定



検診	日程	学年
内科検診	3日(木)	1～3年生
歯科検診	10日(木)	2・4・6年生
耳鼻科検診	14日(月)	1年生・6～3
プール前健診	17日(木)	希望者のみ
耳鼻科検診	18日(金)	2年生・6～1・6～2

6/21からフール水泳がはじまります ☆みんなできをつけてほしいこと☆

☆つめをみじかく
☆みみそうじをする



☆じゅんびうんどうは
ねんいれに！



☆たいちょうが
わるくなったら
むいせずすぐに
いおう！



☆タオルやぼうしの
かしかりはしない！

☆ともだちが
しんどそうなときは
すぐにおしえてね

保護者の方へ

プールは全身を大きく使う運動です。

状態によってはプールに入れない場合もありますので、健康診断で異常がみつかったり、持病がある人は主治医の先生の診断をうけてください。

また、毎朝ご家庭でも健康観察をしていただき、調子がわるいときは無理をせず休養してください。お子様の健康をまもるため、ご協力をお願いいたします。

プールに入っているの？

皮膚の病気編

保護者の方へ

とびひ

治るまで入れません。プールの水でうつることはありませんが、他の人と触れると悪化したり、うつすことがあるためです。

疥癬

治療を始めていけばプールに入れます（ただ角化型疥癬は感染力が強いので外出を控えます）。



アタマジラミ

治療を始めていけばプールに入れます。でもタオルや水泳帽の貸し借りはやめましょう。

水いぼ

プールの水ではうつらないので、入ってもいいです。でもタオルやビート板と一緒に使うとうつることがあるので注意しましょう。プールの後はシャワーできれいにしましょう。

