# ほけんだより 6月

令和5年度

運動会・プールと６月は体を動かす行事がたくさんあります。特に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をとろう。 | |
| 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！ | |

## 暑さに負けるな！ 帽子をかぶると・・・

＊頭部が日光で加熱されるのを防ぐことができる
＊頭皮が焼けるのを防ぐことができる
＊直射日光を防ぐことで熱中症になるリスクが少なくなる

などのメリットがたくさんあるので、

**登下校や休けい時間、外へ遊びに行くときは帽子をかぶって**いくようにしましょう！

## 6／19からのプール学習 みんなできをつけてほしいこと☆

### 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。

## 6月 健康診断の予定

| 検診 | 日程 | 学年 |
|---|---|---|
| 内科検診 | １日（木） | ３・４・５年生 |
| 歯科検診 | ８日（木） | １～３年生 |
| 尿検査二次 | ８・９日（木・金） | 対象者のみ |
| プール前健診 | １５日（木） | 希望者のみ |