



令和5年6月 1日  
座間市立座間小学校  
校長 大谷 一

5月は過ごしやすい時期といいますが、<sup>ことし</sup>今年はとても暑い日があったり、<sup>さむい</sup>寒いと感じる日があったりと<sup>きおん</sup>気温の差で<sup>からだ</sup>体 が<sup>へん</sup>変だ<sup>かん</sup>と感じる人<sup>ひと</sup>や<sup>たいちよう</sup>体調をくずした人も多かったのではないのでしょうか？

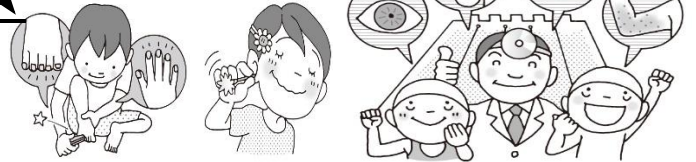
6月。雨の日が多くなり、<sup>きおん</sup>気温の差も<sup>さ</sup>激しく、「梅雨寒」と<sup>さむい</sup>寒い日もあります。そして、<sup>いま</sup>今までの<sup>つか</sup>疲れも<sup>じき</sup>でる時期です。<sup>げんき</sup>元気に<sup>とうこう</sup>登校できるように<sup>からだ</sup>体調管理<sup>ちようかんり</sup>や<sup>いふく</sup>衣服の<sup>ちようせつ</sup>調節をしっかりとしましょう。



みなさんが<sup>たの</sup>楽しみにしている  
プール学習<sup>がくしゅう</sup>がはじまります。  
しっかりと<sup>じゅんび</sup>準備をして、<sup>げんき</sup>元気に  
<sup>さんか</sup>参加できるように<sup>し</sup>ま<sup>し</sup>よう

★<sup>ぜんじつ</sup>前日<sup>まへ</sup>までの<sup>じゅんび</sup>準備<sup>OK</sup>はOK?★

- つめをきっていますか？
- <sup>みみ</sup>耳の<sup>そうじ</sup>そうじはしましたか？
- <sup>め</sup>目・<sup>はな</sup>鼻・<sup>みみ</sup>耳・<sup>びょうき</sup>ひらの<sup>な</sup>病気は<sup>な</sup>治って<sup>ま</sup>ますか？
- <sup>だいじょうぶ</sup>アタマジラミ<sup>だいじょうぶ</sup>大丈夫ですか？



→<sup>ひと</sup>おうちの人<sup>ひと</sup>に<sup>み</sup>みて<sup>もら</sup>い<sup>ま</sup>し<sup>よ</sup>う。

<sup>ま</sup>前の<sup>ひ</sup>日は<sup>はや</sup>早く<sup>ね</sup>ま<sup>し</sup>よう。

★<sup>きょう</sup>今日<sup>げんき</sup>は<sup>はい</sup>元気に<sup>はい</sup>プール<sup>はい</sup>に入れる<sup>かな</sup>かな?★

- <sup>けんこう</sup>健康<sup>かんさつ</sup>観察は<sup>した</sup>した<sup>かな</sup>かな？
- <sup>あさ</sup>朝<sup>ごはん</sup>ごはん<sup>たべ</sup>食べた<sup>かな</sup>かな？



<sup>ぐあい</sup>具合<sup>わる</sup>が悪い<sup>とき</sup>時は、<sup>はい</sup>プール<sup>はい</sup>に入<sup>ら</sup>ない<sup>よう</sup>ように<sup>し</sup>ま<sup>し</sup>よう。

★<sup>じぶん</sup>プール<sup>つか</sup>では<sup>ひと</sup>・・・★

- <sup>じぶん</sup>自分の<sup>たう</sup>タオル<sup>つか</sup>を使い<sup>ま</sup>し<sup>よ</sup>う。(人<sup>ひと</sup>のものを<sup>か</sup>り<sup>な</sup>い。)
- <sup>じゅんび</sup>準備<sup>たいそう</sup>体操<sup>じゅんび</sup>を<sup>し</sup>っ<sup>か</sup>り<sup>し</sup>ま<sup>し</sup>よう。



・シャワーをしっかりとあびましょう。

## \*\*\* 暑さ対策をしよう \*\*\*

5月にも「夏」を感じさせる暑い日がありましたが、これから迎える夏に向けての暑さ対策をしっかりと、熱中症の予防をしましょうね。



## \* マスクをはずそう \*

現在、マスクはしてもしなくても自由です。でも、マスクをすることで、熱がこもってしまったり、のどがかわいたことがわかりづらかったりと熱中症の危険がたかくなります。

次の時には、マスクをはずしましょう。

### 登下校の時



### 運動する時



### 外で遊ぶ時



## \* 水分摂取をしよう。

汗をかいて、体温を下げます。そのため、水分が足りないと体温を下げることができなくなってしまいます。

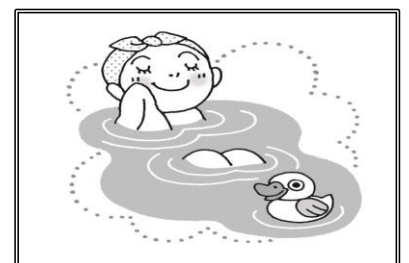
水筒を持ってきてこまめに水分摂取をしましょう。

特に、運動する前に飲むようにしましょう。



## \* しっかり、汗をかける体づくりをしよう。

暑さが厳しくなる前は、しっかり汗をかく、体作りも大切です。そのために次のことをしましょう。



かる うんどう  
**軽い運動をする。**

れいぼう せってい おんど たか  
**冷房の設定温度を高め  
にして使う。**

ゆふね  
**湯船につかる。**

裏面（保護者の皆様へ）

（保護者の皆様へ）

### ・熱中症対策について

5月は寒暖差が激しく、かなり気温が高い日もあり、熱中症での救急搬送のニュースを聞くこともあり、熱中症を心配された御家庭もあったと思います。これから更に暑さが厳しくなってきます。学校でも WBGT（暑さ指数）測定をはじめ、熱中症対策を行って来ますが、御家庭でも次のことをお願いします。

- ①風通しのよい服装で登校させてください。帽子もかぶらせてください。
- ②水筒を持たせてください。（中身は水、お茶。スポーツドリンク可）
- ③着替えやタオルを持たせてください。
- ④登下校にマスクをはずすように声かけをお願いします。
- ⑤熱中症グッズを使用する際には、授業への妨げにならないもの、お子さんが安全に使用できるものにしてください。  
（ハンディファン・タブレット・うちわ・冷却スプレーは禁止です）

\*学校では、暑さ対策として、エアコンを使用しています。座席によっては直接風があたることがあったり、冷房が苦手だったりと寒く感じているお子さんもいます。しかし、体感温度の差があるため、すべてのお子さんが快適な室温にできない状況です。  
是非、保護者の方からお子さんに聞いていただき、「教室が寒い。」と感じている場合には、羽織る物を1枚持たせていただければと思います。

### ・プール学習に向けて

歯科健診、心臓病二次検査（1年対象者のみ）の検診を残し、ほとんどの検診が終わりました。受診が必要なお子さんには、受診勧告をお渡ししています（\*1）。内科での皮膚疾患、耳鼻咽喉科の鼻・耳の疾患、眼科の目の疾患で受診勧告をもらっている場合には、プール学習の前に必ず、受診報告の提出をお願いします。すでに受診している、また、定期的に受診している等はその旨をお書きいただき、改めて受診する必要はありません。  
検診日にお休みして受診していない場合で、何か症状がある場合には必ず、受診をするようにしてください。

#### アタマジラミについて

##### ・アタマジラミとは

髪の毛について、頭の皮膚から血を吸う虫です。

##### ・見つけ方は

成虫はなかなか見つからないので、卵をさがします。

- ・卵は、耳の後ろやえりあしなどに多いようです。お子さんの表面のかみの毛をめくって見てください。
- ・図のような、しずくの形で白から茶色っぽい1mmくらい のものがシラミの卵です。  
\*フケと間違えやすいのですが、シラミの卵ははらってもとれず、形が一定しています。

##### ・感染経路

体を寄せ合ったり、くし、帽子、タオルの貸し借りなどでうつります。



（\*1）内科の「栄養要注意」は受診の必要はありません。また、歯科は全員にお知らせを配付し

ます。『専門医への相談または受診』に〇がついている場合のみ受診し、受診報告の提出が必要です。