



いよいよ、6月4・5・6日に石垣島の大浜  
小学校との交流学習が行われます。家を離れて  
の宿泊は、ドキドキ、ワクワクしますね。  
離島のすてきなところをたくさん見て感じて、そして  
大浜小学校の児童と交流を深め、素晴らしい  
経験をしてきてほしいと思います。

今月の  
保健目標

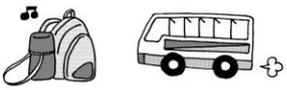
★歯を大切にしよう

安全目標

★外での遊びや水泳時の安全に気を付けよう

### 元気! に交流学習にするために!

#### 乗り物よいを防いで 楽しく出発!



##### 乗り物よいつてなに?

車やバス、船などがゆれて、体が傾いたり、重力がかかったりしたときに、頭痛やほきを感じることがあります。それが乗り物よいです。子どもは、大人に比べて乗り物に慣れていないため、乗り物よいになることが多いようです。

##### こんな様子になったら、乗り物よいに注意!

顔色が悪くなる ひや汗が出る 生あくびが出る めまいがする

##### 乗り物よいをおこしやすいときで、どんなとき?

- ①体の調子が悪いとき
- ②寝ぶそくするとき
- ③乗り物のゆれがはげしいとき
- ④ガソリンなどのにおいがきついとき



酔い止めの薬など、飲み薬についてはお家の方と相談して準備して下さいね!

#### 乗り物よいをしないためには、どうしたらいいの?

|   |   |
|---|---|
| <p>前の日は、たっぷり寝ておく</p> <p>✓</p>                 | <p>食事は消化のいいものを食べる(乗り物にのる1時間前にすませる)</p> <p>✓</p> |
| <p>体をしめつけない服を着る</p> <p>✓</p>                  | <p>バスでは前のほうの席に座る(ゆれが少ないため)</p> <p>✓</p>         |
| <p>ときどき遠くの景色を見る</p> <p>✓</p>                  | <p>よい止めの薬を飲んでおく</p> <p>✓</p>                    |
| <p>友だちと話したり、歌をうたったり、リラックスして過ごす</p> <p>✓</p>   | <p>「今日は乗り物よいにはならない!」と決心して乗る</p> <p>よわくない!</p>   |
| <p>呼吸を整える(鼻から息をゆっくり吸って、口から静かに吐く)</p> <p>✓</p> | <p>本を読んだり、ゲームをしたりしない</p> <p>✗</p>               |

みなさん、2泊3日の交流学習とても楽しみですね!

素晴らしい交流学習にするためにも、体調をしっかりと整えて、元気に参加できるようにしましょう!!

# 梅雨の時期は・・・

## 暑さ対策・食中毒に注意が必要です！



**おうちの方へ 食中毒を防ぐには**

きれい・手を洗う

- 包丁、まな板、布巾の除菌

早い

- 食材はすぐに冷蔵庫に
- 手早く調理

熱い

- できたら早めに食べる
- 75℃で1分以上
- 中心まで火をとおす

冷たい

- 冷蔵庫は10℃以下
- 冷凍室は-15℃以下

原因菌の多くは、室温(20℃)で活発に増殖し始めて、人間の体温くらいの温度で増殖をスピードアップします。

**暑さへのからだのならし方 ～「暑熱順化」って?～**

からだ暑さになれることを暑熱順化といいます。梅雨明け直後は暑さになれていないため、熱中症にかかりやすいです。梅雨明けまでに暑熱順化を完成させておきましょう。

**ならし方 その① 汗をかく習慣をつけておく**  
こまめに汗をかくと、汗腺の機能が高まります。すると、汗が早くたくさん出るようになり、熱を逃がす能力が上がります。暑さに当たって汗をかく習慣をつけておきましょう。

**ならし方 その② 運動をする**  
まずは、短時間の軽い運動から始め、徐々に内容や時間、量などを調節していきます。水分補給もかかさないようにしましょう。

**これも大事！ 体力をつけておく**  
暑くなってくると体力が低下しやすくなります。早寝早起きなどで十分に睡眠時間をとり、また、栄養バランスのよい食事を心がけるなど、体力をつけておきましょう。

**エアコンや扇風機をうまく活用して、体調管理しましょう！**

**エアコンの設定温度は、部屋と外気の温度差を考えて設定すると良いそうです。**

- 理想的な設定温度 25～28℃ (目安)
- 部屋と外気との温度差 3～4℃ (目安)

**プールが始まります！**

爪きり、体調管理準備はOK?

**6月**

- しっかりすみんをとり、朝ごはんを食べてきましょう。
- 体をせいかつにし、手足のつめを切っておきましょう。
- 発熱、げりなど体調が悪いときはプールには入れません。
- アタマジラミの駆除もしておきましょう。
- 朝の健康チェックをしっかりとっておきましょう。

**雨の日に気をつけたいこと**

- カサをふり回さない！
- レインコートを着るときは、フードで前が見えなくならないように！
- 雨でぬれてすべりやすいところに注意！
- 雨でまわりが見えにくく、音も聞こえにくいので注意！
- カサさし運転をしない！
- 雨の日は、池や川に近づかない！

- 登下校の時や、校内の滑りやすい所(階段など)も気を付けよう！
- 雨の日は運動不足になりがちです。体育館などを利用して運動不足を解消しよう！

