



2024年度 6月号  
町田市立鶴川第四小学校  
校長 悴田 隆良  
保健室 小田裕美子

運動会という大きなイベントが終わり、慌ただしさがなくなって少しゆっくり学校生活を送れていますね。ですが、暑い日があったり、涼しい日があったり、梅雨も控えていて体調を崩しやすい時期です。自分の体調管理をしっかりしましょう。

# プールが始まりました！

## プールの前日にチェック

- 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- たくさん寝ましたか？
- 忘れ物はありませんか？
- 爪は短く切りましたか？



保護者の皆様へ

耳鼻科検診・眼科検診・内科検診の結果のお知らせをもらった児童で、まだ受診が済んでいない方はできるだけ早く受診をしてください。水泳をすることで悪化する可能性があります。お忙しいと思いますが、よろしくお願い致します。

ルールを守ろう！

準備運動を  
しっかり！



ぐあいが  
わるくなったら  
先生に言う！



飛び込ま  
ない



走らない



タオルの  
貸し借り  
はしない



# ジメジメした日も熱中症にご用心

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるといったイメージがあるかも知れません。

しかし、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱と一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動

をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



## 雨の日は注意!

傘で前が見えにくくなる



地面が滑りやすくなる



車の運転手から見にくい



雨音で周囲の音が聞こえにくい



こんな理由で交通事故が多くなると言われています。雨の日は傘のさし方に注意して、周りをよく見て歩きましょう。

実習生 菅原 瑞桜先生 より

皆さん、こんにちは！5月から6月にかけて鶴川第四小学校でお世話になった実習生の菅原 瑞桜です！学校にいる間は、ほとんど保健室で過ごしていましたが、給食の時間は色々なクラスにお邪魔させていただきました！！どのクラスも笑顔で迎え入れてくれてとてもうれしかったです。母校ではなかったのですが、運動会や体力テスト、健康診断の様子を見てすごくなつかしい気持ちになりました。運動会のリハーサルをこっそり保健室から見ましたが、どの学年の演技も素晴らしく、感動で涙がこぼれ落ちそうになりました。毎日楽しく元気に学校に来ることができたのは皆さんのおかげです。4週間ほんとうにありがとうございました！

