



かぜの丘

九沢小学校ほけんだより

令和8年6月9日



6月



新年度になって2か月が経ちました。お子さんたちは、新しい学校生活に慣れてきた頃でしょうか。

日によって寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期ですので、脱ぎ着しやすい服を選ぶ、上着を持たせるなど、お子さんが自分で体温調節を行い元気に過ごせるように、ご配慮いただければと思います。

さて、6月15日からはプールが開始となります。「水の中にいるから涼しい」と油断しがちですが、全身運動による発汗や、水温の上昇・高い湿度により熱中症が起こりやすい環境です。安全にプールを楽しむために、十分に準備をしていただきたいと思います。

プールにはいる前にチェックしよう！



- ☐ぐっすりねむれましたか？
- ☐熱はありませんか？
- ☐顔色はいつもどおりですか？
- ☐つめを短く切りましたか？
- ☐おなかをこわしていませんか？
- ☐朝ごはんをしっかりと食べましたか？
- ☐水筒は持ちましたか？
- ☐目・鼻・のど・耳に異常はありませんか？

おうちの方と
一緒に
読んでね



熱中症対策のお願い



今年は例年よりも早い時期から厳しい暑さとなりそうです。日中の日差しが強いため、帽子や水筒、汗ふきタオルなどの準備をお願いします。また、必要に応じてネッククーラーや日傘（下校時のみ使用可）もご検討ください。学校では「暑さ指数（WBGT）」を朝休み、中休み、昼休みの前に測定するとともに、日本スポーツ協会の「運動に関する指針」に照らし合わせて子どもたちの熱中症対策を行っています。

熱中症の誘因として環境や行動の他に、暑さに不慣れ・寝不足・低栄養・下痢・水分不足・肥満・病気の罹患などがあげられます。ご家庭では、生活習慣と体調の管理をお願いします。夕食でとったエネルギーは寝ている間に失ってしまうので、特に朝食が重要です。塩分と水分、栄養がいっしょにとれる具だくさんの味噌汁がおすすめです。

また、最近は暑さになれていない子どもが多いと感じます。放課後等の積極的な外遊びや日常的な運動で、クーラーの効いた環境だけに慣れずに汗をかく機会を増やすことが大切です。暑さに負けないからだをつくることができるようご協力ください。

