



お子さんと一緒に読んでください。

一宮市立小信中島小学校

雨がたくさんふる梅雨の時期がやってきますね。すっきりとしない  
天気が続いて、なんとなく心も体も元気がでないなあと思っている人も  
いるかもしれません。



そんな時は、道ばたにさくあじさいを見たり、かたつむりを発見したりと、この時期にしか見られないものを見つけるのも楽しいですよ。



# ひ つつ ねっちゅうしょう ちゅうい 引き続き、熱中症に注意！



職員室の後ろの戸に、「熱中症指数」と書かれているボード  
を貼ります。熱中症指数とは熱中症になりやすいレベルのこと  
です。写真のように、太陽のマークが1つの時は「ほぼ安全」。2  
つの時は「注意」。3つの時は「警戒」4つの時は「嚴重警戒」。

5つの時は「運動は原則禁止」となり、太陽のマークが増えるほど  
熱中症になりやすくなるということです。太陽のマークが5つの



時は、外で遊ぶことができません。体育の前や外に遊びに行く前に、  
必ず掲示を確認して、水分を取ったり、休養したりするようにし



ましょう。体調がよくない時、睡眠不足の時、朝ごはんを食べていない  
ときなどは外での活動をひかえるようにしてください。

# すいえい じゅぎょう はじ 水泳の授業が始まります！



6月16日(月)はプール開きです。水泳の授業を楽しみにしている人が多いと思います。しかし、水泳は命にかかわる大きな事故が起こる可能性もあります。安全に楽しくプールに入れるように、体の調子をしっかりと整えておきましょう。また、体調が悪い時は無理をせず休みましょう。

けがをしないためにも準備運動をしっかりとしましょう。

友達や自分を傷つけないためにも、手足のつめを忘れずに切りましょう。



授業の前の日は特に、早く寝て、朝起きたら朝ごはんを食べましょう。

タオルの貸し借りは、しないようにしましょう。

授業の前後に水分を取りましょう。

## <保護者の皆様へ>

6月16日(月)から水泳の授業が始まります。ご家庭でもお子さんの朝の健康観察をしっかりと行っていただきますようお願いいたします。また、この時期に注意してほしいのが「アタマジラミ」です。アタマジラミは頭と頭が接触したり、身の周りのもの(タオル、帽子、くし、寝具等)を共有したりすることで感染します。アタマジラミは卵の方が見つけやすく、後頭部や側頭部、耳の後ろ側の髪の毛に多く産み付けられます。卵はふけとは違い、髪の毛にしっかりとくっついて取れにくいのが特徴です。ご家庭で発見された場合は医師や薬局の薬剤師に相談し、適切な処置を行ってください。

また、これから気温が高くなっていきます。毎日水筒を持たせるとともに、汗ふき用のタオルやハンカチも準備してください。