

ほけんだより 6月

令和8年（2026年）6月 豊中市立緑地小学校 ほけんしつ



この季節は
気をつけて 梅雨あるある



食べものが傷みやすい



食中毒に注意。菌を
つけない・増やさな
い・やっつけるが基
本です。

濡れた床がすべる



建物の入口や道端の
マンホールなど、思
わぬところでケガを
することも。

梅雨型熱中症が増える

湿度が高いと汗が蒸
発せず体内の熱を逃
せません。それほど
暑くない日も要注意。



気圧がづらい

天候が安定しないと、
自律神経が乱れがち
に。規則正しい生活
で整えましょう。



雨でまわりが見えにくい



雨だと視界が悪く、
事故が増えます。車
の運転手から見えや
すいように明るい服
装で。

ケガ、体調不良が増える梅雨。
自分で危険を予知して
動けるようになると良いですね！



梅雨が近づき、涼しい日もあったり蒸し暑い日もあったり・・・体調を崩しやすい時期ですね。梅雨型熱中症の危険もあります。無理はせず、水分をしっかりとって休憩しましょう。水筒は毎日もってきましょう。

プールの授業が始まります

- ★元気に授業を受けるために、【早寝早起き朝ごはん】が大切です。
- ★おうちで爪を切ってきてくださいね。
- ★ケガの原因になるので、ミサンガやアクセサリーなどは はずしましょう。

プールの約束

楽しいプールの時間でも、
約束を守れないと
ケガや病気の危険もあります。
ルールを守って安全に過ごせる
ように注意しましょう。



- タオルの貸し借りをしない
- 飛び込まない
- ふざけない
- 無理をしない
- 準備運動をする
- プールサイドを走らない

おうちのかたへ

- 水泳学習が始まります。水泳は体力を多く消耗するスポーツです。水泳学習がある日の朝は、特に健康観察を念入りをお願いします。体調のすぐれない日は無理をしないようにしてください。皮膚・目・耳の病気などがあれば、早めに病院を受診してください。
- 熱中症予防のために、水筒を必ず持たせてください。学校では、熱中症などによる体調不良時用に経口補水液（OS-1アップル風味）を用意しています。アレルギー等で摂取できない場合はご連絡ください。

成分表

OS-1アップル風味：ブドウ糖（国内製造）、果糖、食塩/クエン酸(Na)、塩化 K、リン酸 Na、塩化 Mg、香料、甘味料（スクラロース）