



令和4年6月14日(火)  
調布市立第一小学校  
校長 川島 隆宏  
養護教諭 村上 敏子

6月になり、梅雨入りし、青空が恋しいなあと思う日が多くなりました。

実は、日本にはたくさんの雨を表す言葉、雨の呼び名があるそうです。温帯湿潤気候で、雨の悩み、恵みとともに暮らしてきた日本人は生活の中で、雨の細かい違いを敏感に感じ取っていたのでしょ。しとしとと降る雨、ざーっと強く降る雨、雨雲がないのに降る雨。同じ降り方でも違う呼び名があったり、季節によって呼び方を変えたり、一説には雨の呼び名だけで400語以上あるとも言われています。「今日の雨はどんな名前がつかろう。」と雨の日を少し楽しんでみてもいいかもしれませんね。



#### 青葉雨

木々の青葉に  
降りかかる初  
夏の雨

#### 五月雨

梅雨どきに長く続  
く雨(旧暦5月  
は今の6月にあ  
たることから)

#### 送り梅雨

梅雨の終わりに降  
る、雷を伴う雨。  
もうすぐ梅雨明け  
のサイン

#### 小ぬか雨

弱く細かく降  
る雨、しとし  
と降る雨

#### 白雨

夏の夕立

## そろそろ熱中症にご用心

梅雨の蒸し暑い時期に増えてくるのが熱中症です。曇りや雨が多い時でも注意が必要です。なぜなら梅雨は、湿度が高いことから、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも体がまだ暑さに慣れていないことなどから体温調節がうまくいかず、熱中症が起こりやすい状況といえます。

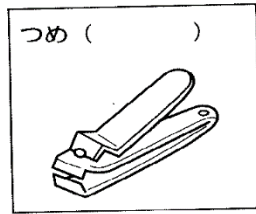
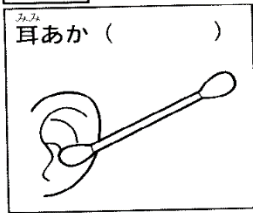
暑さに負けない体づくりのために睡眠や食事など、毎日の生活習慣・生活リズムから体力を維持しておきましょう。また、軽い運動や入浴などで汗をかいて、体を暑さに少しずつ慣れさせること(暑熱順化)やこまめな水分補給など、本格的な猛暑の前に御家族で熱中症予防のための体づくりについて確認し、習慣づけていただければと思います。

- ① 始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③ 軽装(風通しのいい服装)を心がける。
- ④ 汗で失った水分や塩分をしっかりと補給する。



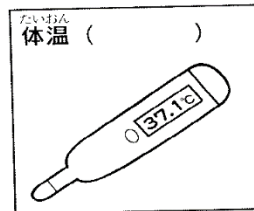
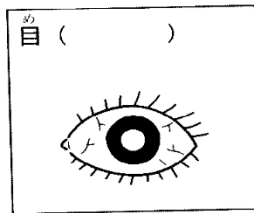
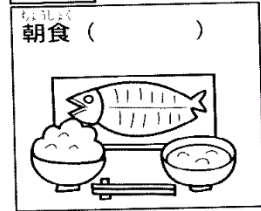
# 水泳指導が始まりました

ぜんじつ  
前日

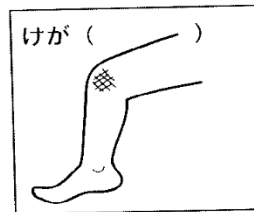
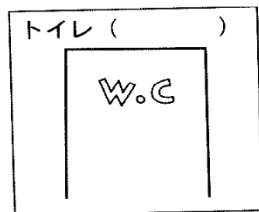


水泳の授業は、いつもの体育より体力を使います。また、ふだんとちがった環境で体を動かします。前日から当日にかけて自分の生活や体についてチェックをし、健康状態を確認してから授業を受けるようにしましょう。

じょうじつ  
当日



うちひとみ  
お家の人に見てもらおう



## プールで気を付けたい病気

病名	特徴
水いぼ（伝染性軟属腫）	できたいぼの中にあるウイルスが傷などを通して皮膚に侵入。そこにまたいぼをつくる。かゆくてかいてしまう場合は、医師と相談してから水泳に参加。
咽頭結膜炎（プール熱）	目やに、涙目、咳、鼻水、発熱。 発病した場合は、主要症状が消退した後2日を経過するまで <b>出席停止</b> 。
流行性角結膜炎（はやり目）	1週間以上の潜伏期間。目やに、涙目など結膜炎のような症状。重症では視力障害を残すこともある。感染力が強いので発病した場合は <b>出席停止</b> 。
急性出血性角膜炎	1日前後の潜伏期間。目の違和感と結膜下の出血がある。 発病した場合は、 <b>出席停止</b> 。

とびひ（伝染性膿痂疹）で、水ほうやびらんがあるときは、水中に皮膚がふやけると悪化しやすいので、本人の皮膚の保護のために、プールは避けたほうがよいです。

どの感染症もタオルの貸し借りなどによって、感染することが多いので、プールの前後はシャワーをしっかりと浴び、タオルの貸し借りはしないようにしましょう。

