

新学期が始まって、あっという間に3週間が経ちました。新しい教室、新しい友達、新しい先生…。もう慣れましたか？体調不良での来室も多くなっています。毎日、自分が思っている以上に緊張感が高い中で過ごしている人も多いと思います。頑張りすぎず、心も体もしっかり休める時間を作ってくださいね。

## 健康診断が続いています

## 5月の予定

※ 視力検査の予定ですが、時間割の関係上、事前にお知らせしている日程と変更する場合があります。ご了承ください。

日にち	曜日	検診内容	対象	注意事項
9	火	視力検査	5年	眼鏡をかけている人は、忘れずに持ってきてください。
10	水	内科検診	5・6年	9：00～。体育着を忘れずに！
11	木	尿検査2次	対象者	8：50までに保健室に提出してください。
12	金	尿検査予備	対象者	8：50までに保健室に提出してください。
16	火	視力検査	4年	眼鏡をかけている人は、忘れずに持ってきてください。
18	木	視力検査	3年	眼鏡をかけている人は、忘れずに持ってきてください。
19	金	視力検査	2年	眼鏡をかけている人は、忘れずに持ってきてください。
23	火	視力検査	1年	眼鏡をかけている人は、忘れずに持ってきてください。
24	水	視力検査	6年	眼鏡をかけている人は、忘れずに持ってきてください。
30	火	耳鼻科検診	全学年	9：00～11：30。欠席した人は、校医の先生のところで健診を受けてください。

## 健康診断結果のお知らせについて

日々行われている健康診断の結果について、必要な方には受診をお勧めする旨の結果のお知らせをお渡ししています。元々病院で経過観察されている方にも、プールの可否の判断をいただくためにお知らせを出しています。耳垢塞栓や、アレルギー性結膜炎等は、プールの塩素で症状が悪化してしまう場合がありますので、お知らせをお渡しした場合は、なるべく水泳指導開始前までに受診してください。お忙しい中お手数をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

なお、学校での検診は、あくまでもスクリーニング検査のみですので、必ずしも正確な診断ができるとは限りません。ただ、学校の検診がきっかけで、病気がわかることもあります。

なお、結果について何か心配なことがありましたら、お気軽に保健室までご相談ください。

# 引き続き…朝の健康観察にご協力をお願いします

いつもお忙しい中、ご協力いただきありがとうございます。

この時期にしては珍しく、インフルエンザが流行し始めています。マスクの着用は、必須でなくなりましたが、学級で感染症の流行がみられる場合には、集団感染防止の観点から、マスクの着用を促す場合もあります。ご理解とご協力をお願いします。

そして、引き続き新型コロナウイルス等の感染拡大防止のため、以下の項目を参考に、毎朝の検温と、丁寧な健康観察をお願いします。

**お子さんに少しでもいつもと違う様子がある場合は登校をお控えください。**

- 発熱（平熱+1℃を目安）
- 咳が続いている
- 喉が痛い
- 鼻水が出ている
- 顔色が悪い
- 腹痛、嘔吐、下痢症状がある
- なかなか起き上がれない、ゴロゴロしたがるなどのだるさ
- いつもより食欲がない

- ★ 学校で上記のような症状が見られた場合は、なるべく早くお迎えをお願いします。
- ★ ご家族に体調不良の症状がみられる場合も、できるだけ登校をお控えください。
- ★ 予備のマスクのご用意も、ご協力をお願いします。
- ★ 健康観察カードは、休日も含め、毎朝検温した結果を記入し、忘れずに持たせてください。



つか  
**疲れ**が  
で  
出やすい時期です

新学期が始まって、お子さんの様子はいかがでしょう？  
新しい学年になり、やる気に満ちている半面、緊張疲れをしている様子も見受けられます。忙しい毎日ですが、家でゆったりと休める時間を少しでも作ってあげたいですね。  
心の健康には、規則正しい生活リズムも大切です。ご協力をお願いします。

また、お子さんの心身の健康面でご心配なことがありましたらお気軽にご相談ください。



ゴールデンウィーク  
**GW**も  
ただ せい かつ  
**正しい生活リズムで**  
す  
**過ごそう**



はやね・はやおき・あさごはん！！

# 熱中症

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！  
 「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

が増えてきます



## 熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策  
 しましょう。疲れたときや  
 体調が悪いときは無理を  
 しないことも大切です。

## 水分補給は、運動前に！



熱中症予防には、水分補給が大切、ということは、みなさん知っていると思いますが、飲むタイミングはいつが一番効果的か、知っていますか？

実は、のどが渇いてから水分を摂っても、あまり効果がないのです。大切なのは、**運動前に水分を摂っておくこと**。また、一気に飲んで補給するのではなく、**こまめに少しずつ**、がポイントです。

熱中症は命の危険もある怖い症状です。できる予防策をしっかりと、元気に過ごしましょう。朝ごはんも、しっかりと食べてきてくださいね。

# イライラ 睡眠

足りていますか？



いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

## 睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう？」と不思議に思えるかもしれませんよ。



# 保護者の方へ

だんだんと気温が高くなり、薄着になることも多くなってきます。成長期にあるお子さんの、それぞれの成長段階に合った下着選びをお願いします。

## 女の子の下着選び ポイントは

清潔な肌を守ってくれる下着。特に、これから体つきが変化する女の子には、正しい下着選びが重要です。

### ステップ 1



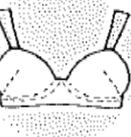
バストトップが少し膨らみ始めると、透けたり服との摩擦が気になる頃。バスト部分が二重になっているもので優しく守って。

### ステップ 2



全体的に膨らみ始めたら、ファーストブラの出番。伸縮性のある素材でノンワイヤーのものがオススメ。

### ステップ 3



大人のように丸く立体的になってきたら、ワイヤー入りのブラジャーできちんと支えてあげましょう。

お子さんの希望も聞きながら、成長に合わせた下着を選んであげてくださいね。

成長が早いお子さんだと、3年生後半頃から摩擦による痛みを訴えることがあります。擦れてチクチク痛い、などの訴えが出始めたら、バストの部分が二重になっている下着をお勧めします。

膨らみが出始めたら、この形のものがお勧めです。この上に、キャミソールやタンクトップ型の綿の下着を身に着けると、汗を吸ってくれるし、気になる下着のラインを隠せます。

可能なら試着をして、着心地を確かめることをお勧めします。

**※何か困ったことがあったら、  
保健室にご相談ください。**

## 保健委員会の5・6年生、ありがとう！

今年度も、保健委員会が始動しました。一小的みなさんが、毎日何度も手洗いをすると困らないよう石鹸補充に廻ってくれたり、トイレで困ることがないようにトイレットペーパーを補充してくれたりしています。各クラスに配った保健目標は、見てくれましたか？

みんなが使う貴重な石鹸やトイレットペーパーは、無駄遣いをせず、大切にしてくださいね。トイレは、次に使う人のことを考えて、きれいに使いましょう。補充に廻ってくれている保健委員さんをみかけたら、「ありがとう！」の一言をかけてもらえたら嬉しいです。保健委員の皆さん、活躍に期待しています。1年間よろしくお願います！