



新学期が始まって、あっという間に1か月が経とうとしています。新しいクラスにはもう慣れましたか？気温差が激しい日々に加え、新学期の疲れも相まって、体調不良での来室が多くなっています。このGWに、心も体もしっかり休める時間を作ってくださいね。

まだまだ続くよ



健康診断

5月の健診予定

2日(金) 1年視力、14日(水) 内科1・2年、15日(木) 尿検査2次・PM眼科、20日(火) 耳鼻科、27日(火) 歯科1・2年

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、6月から開始する水泳指導への参加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。

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。

保護者のみなさまへ

新学期が始まり1ヶ月が経ちますが、お子さんの様子はいかがでしょうか？

新しい先生、新しい友達、新しい教室、そして新しい学習…。子供達にとっては、新しいことばかりで、緊張が連続する日々だったのではないかと思います。子供達は、日々変わっていく環境の中で、どうにか自分自身で折り合いを付けて順応していこうと踏ん張っています。ご家庭で、是非お子さんの話に耳を傾けていただき、日々の頑張りを受け止めて、心のエネルギーチャージをお手伝いいただけたらありがたいです。また、登校しぶり等、お子さんの様子で気になること、ご心配なことがありましたら、いつでもお気軽にご相談ください。



ハンカチをいつも身に付ける習慣を！

手を洗った後、「ハンカチはある？」と聞くと、「忘れちゃった...」という人がたくさんいます。ハンカチは、手をふくだけでなく、火事の時に煙を吸い込むのを防いでくれたり、けがをした時に傷口をおさえて血を止めてくれたりと、様々な場面で助けてくれるアイテムの一つです。毎日ハンカチを身に付ける習慣を心がけましょう。記名も忘れずをお願いします！

また、マスクを忘れる人も多いです。毎日、予備のマスクを数枚、必ずランドセルに入れておくようにしましょう。

ご家庭のご協力をお願いします。



外あそびで要注意！**これ** 忘れていませんか？

服

外あそびが増え、暑くなって上着を脱いで置いたまま、忘れ去られていることがあります。昼夜の気温差も大きいので、帰りはひんやりすることもあります。

教室へ戻るとき、おうちへ帰るとき、忘れていないかももう一度確認しましょう。



水分補給

まだ5月だから、と水筒を持たずに外あそびをしている人もいます。でも、じつはもうそろそろ熱中症が出始める時期。

まだみなさんの体は暑さに慣れていません。夢中になって遊んでいるとつい忘れがちですが、こまめな水分補給を。



身のまわりの清潔を保とう！

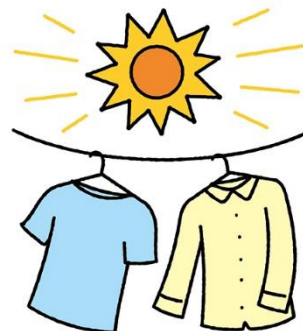
こちよいシーズンを快適に楽しむために、身のまわりの清潔にも気を配ってくださいね。



脱ぎ着のしやすい服を選んで、急な気温の変化に対応しよう。



清潔なハンカチやタオルを持ち歩いて、汗のしまつはしっかりと。



気温も上がり、汗ばむ季節。下着やジャージ等はこまめに洗濯。



清潔な服のほうが汗の吸収もよく衛生的で気分もよいね。



こんなにすごい！肌着の効果



暑いからといって、肌着を着ない人はいませんか？ 実は、肌着にはすごい効果があるのです。肌着は汗を吸い取って発散し、体温を下げる効果があります。そして、服の中の蒸れをおさえます。からだからは皮脂などの汚れも出ています。肌着は汚れも吸い取るため、肌をせいつに保ってくれるのです。また、肌着を着ることで肌が服に直接ふれないため、服の汚れをふせげます。肌着ってすごいですね。



肌着の素材は、吸湿性の良い綿100%のものをお勧めします。

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



水分をこまめにとろう



ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調を整え丈夫な体を作ろう

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、みなさんが使う水が安全かどうか検査を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、大切に使うくださいね。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年間よろしくお願ひします！

エネルギーを使う新学期！

心も体も健康に過ごすために

朝ごはんでこんなに変わる？！

★ 朝ごはんを食べた ★

あたま
頭

のう め ざ
脳が目覚めて
べんきよう しゅうちゅう
勉強に集中できる



からだ
体

たいおん
体温が
あ 上がって
げん き
元気に
うご 動ける

おなか

ちよう うご
腸が動いてうんちが
き も で
気持ちよく出る



★ 朝ごはんを食べていない ★

あたま
頭

ぶそく
エネルギー不足で
あたま
頭がぼーとする



おなか

ちよう しげき
腸が刺激されず
き も で
うんちが気持ちよく出ない



からだ
体

おも き
思い切り
あそ げん き
遊ぶ元気
で
が出ない

あさ いち にち たの す べんきよう あそ
朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
まず朝ごはんから。

つかれたときに
やってみて！

リフレッシュのアイデア

じ かん
時間をかけて

ストレッチ

すいみん じ かん
睡眠時間を
おお
多めにとる

いっしょ
一緒にいて
たの ひと
楽しい人と
おしゃべり

ゆっくりと
しん こきゅう
深呼吸をする

す えい が
好きな映画や
み
ドラマを観る

ひとりで
ゆっくりする
じ かん つく
時間を作る

お
スマホを置いて
さん ぽ
散歩する

す ほん
好きな本を
いち ど よ
もう一度読む

etc...

