

しんがっき はじ 新学期が始まって、あつという間に1か月が経とうと  
 していますね。きおんさ はげ まいにち なか たいちょうふりょう  
 気温差が激しい毎日の中で、体調不良で  
 らいしつ おお の来室も多くなっています。まいにち しぶん おも  
 毎日、自分が思っている  
 いじょう きんちようかん たか なか す ひと おお  
 以上に緊張感が高い中で過ごしている人も多いのではな  
 いでしょうか？このGWに、こころ からだ やす  
 心も体もしっかり休める  
 じかん つく 時間を作ってくださいね。

## 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？

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、緊張の連続の日々だったのではないかと思います。「頑張りたい！」という気持ちはあるのに、心と体が上手くつながらなかったり、緊張してしまって本来の力が上手く出せなかったり。子供なりに、様々な葛藤を抱く中での1か月だったのではないのでしょうか。

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、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、お子さんのことで気になること、ご心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。



# 急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、  
体感温度を調節しましょう



気温が高いときは  
のどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で  
紫外線をさけましょう

## 暑熱順化

は今のうち！



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力を  
つけ、体が熱中症になりにくい状態に  
なることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、  
湯船につかる

汗をかくほどの運動を  
習慣にする

その他、  
汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週  
間程度かかると言われていま  
すが、体調や体質などによっ  
て個人差があります。その日  
の調子や環境に合わせて無理  
なく汗をかき、夏本番に備え  
て体を暑さに慣れさせてい  
きましょう。



## 熱中症に気を付けよう！

今年も、熱中症が心配な季節がやってきました。例年の救急搬送件数を見ると、真夏よりも、熱さに慣れていないこの時期の方が多くなっています。朝晩は涼しくても、昼間に気温が高くなったりするので、脱ぎ着のしやすい薄手のものを重ねるなどして、服装を調節してください。体温調節が上手くいかないと、体調を崩してしまうこともありますので、ご家庭のご協力をお願いします。



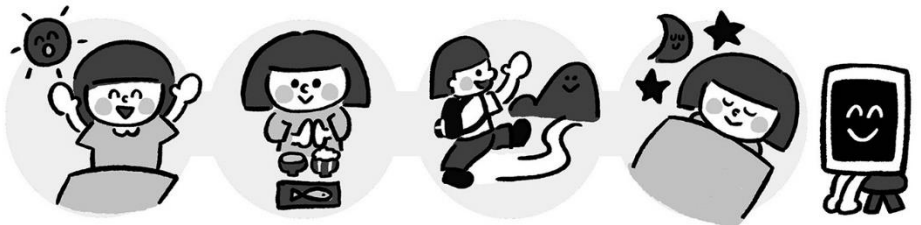
# 端午の節句(子どもの日)の豆知識

5月5日は「子どもの日」です。昔は、端午の節句とも呼ばれ、柏餅やちまきを食ったり、しょうぶ湯に入ったり、こいのぼりを掲げたりして、お祝してきました。柏餅を食べるのは、柏は新芽が育つまでは古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄」につながる縁起のいい植物だから。しょうぶ湯は、しょうぶを薬草として使ってきた古代中国の習慣が日本に伝わったのが由来です。

子どもには、元気にすくすく成長してほしい。いつの時代も、そんな家族の願いを込めて受け継がれてきたお祝いの日なのです。



## GWの過ごし方



もうすぐ、ゴールデンウィークですね。楽しいお出かけの計画がある人も、ホッと一息入れて新学期の緊張や疲れを取りたい人もいるでしょう。心と体をリラックスさせるのは良いことですが、生活リズムの乱れには注意して！ 休日が続くからといって、遅寝遅起きのくせがつくと、ゴールデンウィークが終わった後、リズムを取り戻すのに苦労するかも!? 右のポイントに気をつけて、楽しく過ごしましょう。

- 起床時間を決める。
- 朝食はきちんと食べる。
- 夜は早めに休む。
- パソコンやスマートフォンは、長時間使わない。

## 保健委員会の5・6年生、ありがとう！

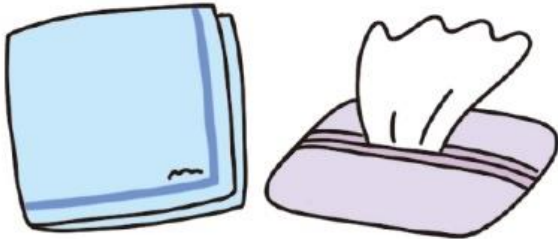
今年度も、保健委員会が始動しました。一小のみなさんが、毎日何度も手洗いをすると困らないよう石鹸補充に廻ってくれたり、トイレで困ることがないようにトイレットペーパーを補充してくれたりしています。各クラスに配った保健目標は、見てくださいか？

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！

# 身だしなみ

# せいけつ チェック!

ハンカチ・ティッシュは  
も  
持っていますか？



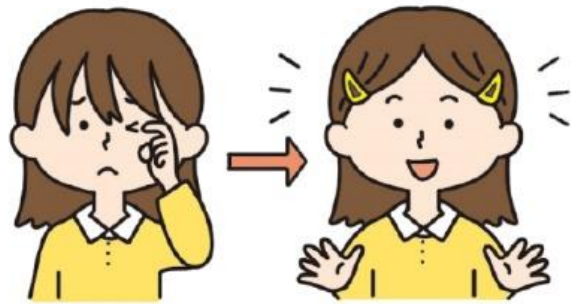
手・足のツメは  
のびていませんか？



きれいな「はだ着」を  
つけていますか？



前がみがのびて  
目にかかっていますか？



石けんを使って  
手を洗っていますか？



汗をかいたらこまめに  
着がえていますか？



保健室で手を洗った後、「ハンカチある？」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、予備のマスクを必ずランドセルに入れておくようにしましょう。