

～風薫る5月～ さわやかな風が吹き、木々の緑も輝いて見えます。この季節は一年の中でも一番過ごしやすいといわれています。5月の風を胸いっぱい吸い込み、心もさわやかにしましょう！

また、この時期は新学期が始まって一カ月が過ぎ、今まで緊張していた分の疲れが出やすくなります。ゴールデンウィークの5連休を上手に活用して、心と体を休めましょう。

日頃からの感染症予防対策へのご協力ありがとうございます。引き続き、よろしくお願いいたします。

新学期疲れにならないために、意識して心と体をリフレッシュさせて

1日は数分でも好きなことをする ストレス解消！	いつでも笑顔で、とにかく笑ってみる 笑う胸には福来たる	ゆるめのお風呂にゆっくりつかる 疲れがとれるよ♡	生活のリズム♪をみださない 朝食か！ポイント！
----------------------------	--------------------------------	-----------------------------	----------------------------

生活リズムを崩さないために『早寝・早起き・朝ごはん』を、心がけましょう！

＜5月の保健行事＞

- 1日（月）聴力検査（2、3年生） ＜聴力検査は、1、2、3、5年生が対象です。＞
- 2日（火）聴力検査（1年生、ほほえみ1～3組）
- 11日（木）内科検診（1、2、6年生、ほほえみ1～3組） ＜内科検診の日は、体操服・ハーフパンツを持参してください。＞
- 15日（月）尿検査1次予備日
- 16日（火）歯科検診（1、2、3年生） ＜歯科検診の日は、登校前にていねいに歯みがきをしてください。＞

＜水筒について 一持参する場合の留意点＞ （※水筒は年間通じて持参して構いません）

学校に水筒を持参させる場合、下記の点（衛生面・安全面）を十分留意するよう、再度ご確認をよろしくお願いいたします。

- ① 中身は、お茶などの甘くないものやスポーツドリンクなどにする。（熱中症対策のため）  
※スポーツドリンクの飲みすぎには注意して、自分に合った量にしましょう。
- ② 水筒の中身は毎日とりかえ、水筒もしっかり洗う。（衛生面に気をつけましょう。）
- ③ 冷たすぎないようにする。（腹痛の原因になる事もありますので、気温を確認して調整しましょう。）
- ④ 適量な分量にする。（午後の活動まで、足る量を考えて持ってきてましょう。）
- ⑤ きれいな手で水筒を扱う。（食中毒の予防にもなりますので、飲む時には気をつけましょう。）
- ⑥ 水筒のまわし飲みをしない。（友だちの水筒をもらわず、自分のものだけ飲みましょう。）
- ⑦ 安全に携帯する。（水筒を振り回したりすると、けがの原因にもなって、とても危険です。）

◎これから急に暑い日がでてきます。今から早めに熱中症の予防や対処法を知っておきましょう。

熱中症とは、気温や湿度が高い時に激しい労働や運動をして、体温の上昇と調整機能のバランスが崩れ、身体に熱がたまった状態になってしまうことです。

熱中症予防の具体例⇒ ・涼しい服装をする ・日陰を利用する ・帽子をかぶる ・こまめに水分塩分補給をする ・こまめに休憩する ・暑い時に無理をしない など

体力が十分でない（乳幼児・高齢者等）  
睡眠不足（ぐっすり眠れていない）  
カゼなどで熱がある（体調不良 下痢等）

普段から、暑さに慣れていない  
太りすぎ・やせすぎ

日頃からの生活リズムや体力づくりが大切です！

