

早いもので、間もなく5月に入ります。新しい環境の中、子どもたちがそれぞれの場で頑張る姿をととても頼もしく感じます。たくさんの「新しいこと」があるこの時期は、体や心の疲れが出るところです。「ひと休みをする時間」を大切に、連休明けまた元気な姿で登校してほしいと思います。

保護者の皆様には、健康診断にご協力いただき感謝しております。病気や気になることがある場合は「お知らせ」を配布しておりますので、できるだけ早めに病院で受診してください。

ほほう げんき こんな方法で元気をチャージ！



しっかりすいみんをとる



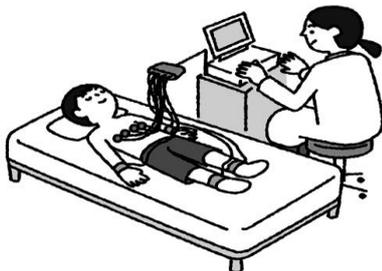
ゆっくりすごす



ひと そうだん
人に相談する

5月の保健関係行事

- 11日(木) 内科健診
 - 16日(火) 尿検査回収③
＜前回忘れた人、2次検査の人＞
 - 23日(火) 心臓健診 ＜1年生＞
 - 23日(火) 日光事前健診 ＜6年生＞
- ☆尿検査は学校での回収が最終になります。忘れずに必ず持ってきてください！



医療券の利用について

就学援助申請をされていて、生活保護を受けているお子さんは、下記の病気を、医療券を使用し治療することができます。発行までに時間がかかりますので、希望される方は、余裕をもって養護教諭までご連絡をお願いいたします。

- う歯(むし歯)
- 寄生虫病
- 中耳炎(耳の病気)
- 慢性副鼻腔炎(鼻の病気)
- アデノイド(のどの病気)
- 結膜炎、トラコーマ(眼の病気)
- 疥癬、白癬、膿痂疹(皮膚の病気)

「まだ早い？」 と書いていたら意外と早い！？ 熱中症

5月5日は立夏で、暦のうえで夏の始まりを表します。朝夕はまだまだ肌寒い日もありますが、日中は太陽の日差しが暖かく汗ばむ日も出てきました。そこで気をつけたいのが「熱中症」です。熱中症は夏に多いというイメージが強くありますが、実は急に暑くなってくる時期は体が暑さに慣れていないため熱中症になりやすいのです。連休明けは、急な激しい運動にも注意が必要です。

6月には運動会も控えており、練習も本格的に始まります。連休中も規則正しい生活を心がけ、子どもたちが万全な状態で練習や本番に挑めるよう、ご家庭でご協力のほどよろしくお願いいたします。



熱中症予防のポイント

- ポイント① 連休明けはむりせずスロースタート
- ポイント② 早寝早起き朝ごはん、朝の排便習慣など規則正しい生活習慣
- ポイント③ こまめな水分補給
- ポイント④ 汗をかいたらそのままにせず、清潔なタオルで拭き取る



水筒をお子さんに毎日持たせてください！

気温が高い日に「頭が痛い」や「気持ち悪い」と訴え来室する子どもが多いです。熱中症予防には水分補給は欠かせません。必ず毎日お子さんに水筒を持たせてください。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

替えの下着やタオルご持参ください！

肌着やシャツを着ることで、汗を吸い取ってくれ肌や洋服を清潔に保ってくれます。また、汗をかいてそのままにすると体が冷えてしまい、体調を崩す原因につながります。汗をかいたときは清潔なタオルで拭くことも大切ですので、ぜひご持参ください。



じどう 児童のみなさんへ

6月3日に運動会があります。学年や色ごとに力を合わせて、みなさん一生懸命に練習をすることとおもいます。そこで、みなさんが練習でも本番でも全力をださけるよう、先生から4つのアドバイスを伝えます。

- ① すいみんをじゅうぶんにとる。
- ② 手足のつめをきっておく。(自分やお友達がけがをしないようにするため)
- ③ 朝ごはんをしっかり食べて、エネルギーをチャージする。
- ④ 足に合ったくつをはく。



ひとひひとひが悔いのない運動会になるよう、
先生も全力でおうえんします！

