



風薫る5月、新緑が美しい季節になりました。日光が心地良く、活動しやすい気候になりましたね。少し動くと汗ばむこの時期は、衣服の調節が大切です。下着をちゃんと着て、脱いでも大丈夫な薄手の服を重ね着したり、薄い上着を羽織ったり、学校でも自分で調整が出来るような服装を心がけてみましょう。



●○○健康診断の結果について●○○

4月から健康診断を実施していますが、結果については今後随時お知らせしていきます。病気や病気の疑いが見つかった際には「治療のお知らせ」、通院中の児童には「治療継続のおすすめ」を渡していきますので、できるだけ早めに受診し、経過・結果をお知らせくださいますようお願いいたします。なお、受診しても、『異常なし』となることがありますが、これは学校での健康診断が“スクリーニング”（病気・異常の疑いがあるものを選び出す）であるためです。御理解・御協力をお願いいたします。

●○○保健室でのけがの手当てについて●○○

保健室でのけがの手当ては、原則「その日のけがで、なおかつ学校で起こったけがのみ」保健室で手当てを行います。保健室で行えるのは、医療機関に引き継ぐまでの応急処置です。保健室の利用について御理解、御協力をお願いします。

けがの状態によっては、後日痛みが出てくる場合などもありえますので、お子様の日々の健康観察をより注意していただくよう、よろしく申し上げます。なお、学校内で起こったけがについては、日本スポーツ振興センターの災害共済給付金制度を御利用いただけますので、担任か保健室までお知らせください。（加入している方のみ）

熱中症予防のポイント

がつかうからうごきもきせつきゅうあつひねちゅうしょうようちゅうい

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！

ねちゅうしょうなつおもしろいじきからあつ

「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。

が増えます

きゅうけい すいぶんほきゆう

●こまめな休憩と水分補給

ぬき ふくそつ

●脱ぎ着しやすい服装

おくがい ぼうし

●屋外では帽子をかぶる

かる うんどう あつ な

●軽い運動で暑さに慣れておく

ゆだん たいさく

油断せず、しっかり対策

しましよう。つかれたときや

たいちよう わる むり

体調が悪いときは無理をし

ないことも大切です。

からだ 心 つかれていますか？

しんがつき はじ かげつ あたら あたら せんせい あたら べんきょう すべ あたら かんきょう
 新学期が始まって1ヶ月。新しいクラスに、新しい先生、新しい勉強・・・と、全てが新しい環境の
 せいかつ な いっぽう ところ つか て
 生活にも慣れてきた一方で、からだと心に疲れが出てきたころではないでしょうか。

そこで、このゴールデンウィークをころとからだのやす じかん
 の休み時間に見ませんか？気をつけることは、
★夜更かししないこと **★食べ過ぎないこと** **★適度な運動もして規則正しい生活を送ること** です。

ゴールデンウィークでたっぷりリフレッシュして、週明け元気な顔で会いましょう！



あたらし かんきょう なか
 新しい環境の中で
 がんばりすぎると、
 からだ ところ やす
 体や心が「ちょっと休ん
 で」のサインをくれます。
 チェックしてみましょう。



- 食欲がない
- ぐっすり眠れない
- お腹がいたい
- 頭がいたい

1. やる気が出ない
2. 落ち込むことが多い
3. 集中できない



つらいときは、「だれかを頼る」
 ことも大切です。自分がお話し
 やすいまわりの人に、相談して
 みましょう。

- お家の人
- 担任の先生
- 友だち
- 保健室の先生
- スクールカウンセラー など

とも げんき とき ことば
友だちの元気がない時にどんな言葉をかけよう

【声のかけ方の例】

はなし
《話をしてくれないとき》

げんき
元気がないね？

はなし き
なにかあったら話を聞くからね

そうだん
《相談してくれたとき》

- ・むりに聞き出さず、だまって近くにいるだけでも、安心できるものです。
- ・話をしたくなるまで、1人にしてあげて、そっと見守りましょう。
- ・相手の気持ちを否定せずに、最後まで聞いてあげましょう。
- ・解決できないことは、大人に相談しようよと、提案してみましょう。

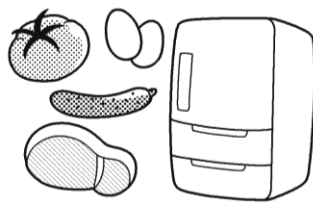
気温やしつ度が上がる季節には、細菌による食中毒に注意！

食中毒予防のための3原則



菌をつけない

ちようり まえ て しょうがい ちようり
 調理の前に、手や食材、調理
 きぐ じゆうぶん たら
 器具を十分に洗いましょう。



菌を増やさない

しょうがい ちようり
 食材はすぐに調理するか、
 れいぞうこ
 冷蔵庫に入れましょう。



菌をやっつける

さいきん ねつ よわ おお
 細菌は熱に弱いものが多いの
 じゆうぶん ひ とお
 で、十分に火を通しましょう。

