

ゴールデンウィークが終わり、梅雨が明けると本格的に夏が始まりますが、今年は暑くなるのが早くなると言われています。みなさんは食事をしっかり食べて、水分補給をこまめに行い、睡眠不足にならないように気をつけて、本格的な熱中症シーズンに備えて早めの対策を始めましょう！

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でいてはいけず、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！

水分補給



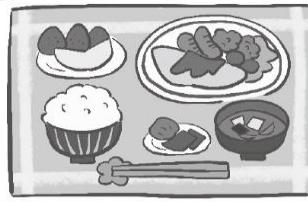
水分をこまめにとろう

睡 眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

<5月の定期健康診断の予定>

- 5月8日（木）
…内科検診（1・4・5年生 13:30～）
- 5月9日（金）
…歯科検診（5・6年生 13:30～）
- 5月13日（火）
…内科検診（2・3・6年生 13:30～）
- 5月14日（水）
…心電図検査（1年生のみ 8:30～9:40）
- 5月15日（木）
…歯科検診（1・2年生 13:30～）
- 5月20日（火）
…歯科検診（3・4年生 13:30～）
- 5月27日（火）
…水泳前健康相談
(内科検診未受診者を含む 13:30～)

★ 保護者の皆様へ ★

1日（木）に、水泳前の健康相談について、希望調査の用紙を全校児童に配付しました。〆切を15日（木）（遠足の前日）までとしておりますので、忘れずにご提出をお願いいたします。

また、それぞれの健康診断が終わり次第、結果のお知らせを配付いたします。結果につきましては、お子さんにお声かけをしていただき、一緒に話をしていただけすると幸いです。検査の結果、受診が必要な場合は早めに受診され、病院に、受診報告書（結果の用紙の下記）の提出をお願いします。

※ 欠席や早退等で学校での健康診断を受けられなかった場合は、学校医等の指定機関にて保護者同伴で受けていただくことになります。

朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★

頭 のう 脳が目覚めて
めざ 勉強に集中できる

おなか 腸が動いてうんちが
きも で気持ちよく出る



からだ 体 たいおん 体温が
あ あ 上がって
げん き 元気に
うご 動ける

おなか 腸が刺激されず
きも でうんちが気持ちよく出ない

★ 朝ごはんを食べていない ★

頭 エネルギー不足で
あたま ぶそく 頭がぼーっとする

おなか 腸が元気で
きも がで出ない



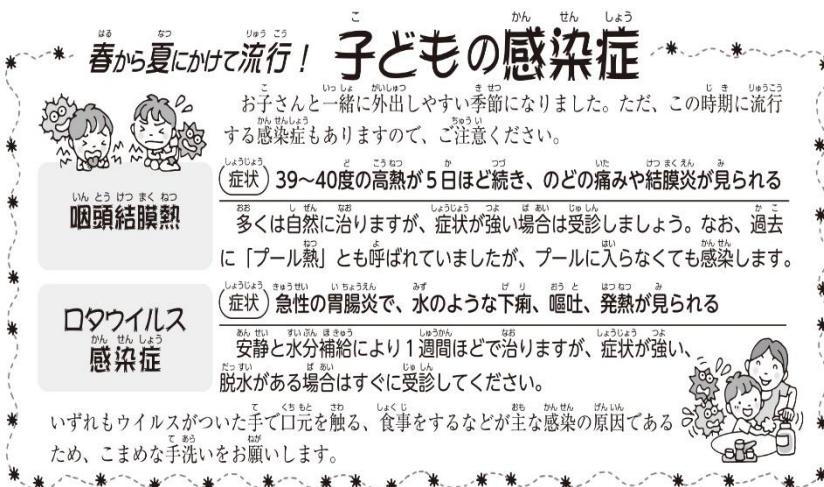
からだ 体 おも き
げん き 思い切り
あそ げん き 遊ぶ元気
で がで出ない

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
ます朝ごはんから。

朝、時間ぎりぎりまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がない…食べたくない…という人はいませんか？朝ごはんはみんなが1日元気に学校生活をすごすためのエネルギーになります。朝ごはんを食べないで学校に行くとやる気がおきず、勉強や運動ががんばれなくなります。朝ごはんを習慣づけることは成長期である子どもだからではなく、大人にとっても大切なことです。ぜひ、子どもたちと朝ごはんの大切さやどんな朝ごはんであれば食べられるかなど話あってみるのはいかがでしょうか。

みんなでさわやか賞を目指そう！！

週に1回、「なぼはちつ（名札・帽子・ハンカチ・ちり紙・つめ）」のチェック（さわやか調べ）をしています。みなさん、忘れずに毎日もってきていますか？毎週金曜日に保健委員会が賞を取ったクラスの放送をしています。「さわやか賞（忘れた人が1～2人）」と「スーパーさわやか賞（忘れた人が0人）」がもらえるように、クラスみんなでがんばってください！



つめの切り方

① 白い部分が残らないように
して、角は四角く切る



② 白い部分が少し残るように
して、角はやや丸く切る

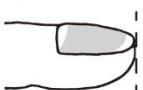


…正解は②。

切るときに意識してほしいのは、つめの
白い部分と角です。

つめの白い部分

白い部分を残さずに切ると、指先をケガしやすくなったり、バイ菌が入りやすくなってしまいます。つめの長さは、真横から見たときに指先とつめの長さが同じになるのがベストです。



つめの角

四角く切ると、とがった角が皮膚に食い込んで血が出たり、傷口からバイ菌が入ったりする危険が。また、自分や友だちの肌を傷つけてしまうこともあります。角は少し丸く切りましょう。