



新学期が始まり、1カ月がたちました。新しい環境には慣れましたか？4月にがんばった分、5月は疲れが出やすいです。困ったときには、おうちの人や先生、友達に相談してみましょう。

これから春から夏に移り変わり、だんだんと暑くなってきます。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、生活リズムを整えて元気に登校しましょう。

## こんな日は **熱中症** にご用心

湿度が高い日



急に暑くなった日



風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、

急な運動をすると **熱中症の危険** があります。

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる



今からしっかり対策しましょう

### 暑熱順化



#### 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。

は今のうち！

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。



新学期から

1か月

がんばりすぎて

いませんか？



● やる気が出ない

● 食欲がない

● イライラしやすい

● よく眠れない、朝起きられない

など

こんな症状がある人は、がんばりすぎて

疲れているのかもしれません。

心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをしてのんびり過ごす

健康診断 まだまだ続きます 5月の予定

検査	日程
内科健診 (全学年)	① 5/7 (火) 1-1、3-1、3-2 ② 5/14 (火) 1-2、3-3、4-1 ③ 5/21 (火) 1-3、4-2、4-3
心電図検査 (1・4年生のみ)	5/8 (水)
耳鼻科健診 (1・3・5年生のみ)	5/9 (木)
歯科健診 (全学年)	① 5/23 (木) たんぼぼ、1年生、2年生
尿検査 (全学年)	① 5/24 (金) まだ出していない人 ② 5/30 (木) まだ出していない人



健康診断の結果のお知らせ

治療が必要な児童は、「受診のお知らせ」を渡しています。なるべく早めに受診していただき、結果を担当までご提出ください。現在通院中の場合、その旨を保護者の方で記入し、折り返し担任までご提出くだされば結構です。受診した結果、病院では「心配なし」と診断されることもありますが、ご了承ください。