

なが なつやす お 終わってみるとあつ と言う間だったような気がします。学校が始まっても引き続き 厳しい残暑が続くようです。無理な活動はせず、水分をまめにとり、休憩をするなど、熱中症にならないよう十分気をつけてください。

なつやす ちゆう おお びょうき ひと なに しんぱいごと ひと たんにん せんせい ほけんしつ 伝えてください。

なつやす せいかつ みだ ひと よるはや ね あさ ごはんをしっかりと食べて、早くいつもの生活をとりもどしましょう。運動会の練習も始まります。いつまでも夏休みの気分を引きずっているとバテたり、体調をくずしたりする心配があります。

## 身体計測を行います

- 6年生・・・9月 4日 (火)
- 5年生・・・9月 5日 (水)
- 4年生・・・9月 6日 (木)
- 3年生・・・9月 7日 (金)
- 2年生・・・9月10日 (月)
- 1年生・・・9月11日 (火)

4月からの成長を身長を計って確認します。体育着を持ってきて下さい。

身長を測るのに  
さしつかえのない  
髪型にしてきてください。  
(髪の長い人は、二つに結わえる  
お下げがおススメです。)



## ヘルパンギーナに要注意!

～この夏大流行しています～

### ヘルパンギーナ

夏かぜの代表的なものです。突然の高熱で発症し、口の中の奥の方に小さい水ぶくれや潰瘍ができ、とても痛みます。潜伏期間は2～7日です。

ヘルパンギーナにかかると、口の中の痛みのため、食事や水分がとりにくくなり、脱水症状になる心配があります。水分補給には特に注意をする必要があります。

### 感染予防のポイント

ヘルパンギーナは飛沫感染(せきやくしゃみで飛び散ったウイルスを吸う)、経口感染(手についたウイルスが口に入る)します。そのため予防はうがい・手洗いの徹底とタオルなどを他の人と共用しないことです。治った後も2～4週間便の中にウイルスが排出されるので、元気になった人がウイルスをまき散らす可能性もあります。学校は出席停止になります。