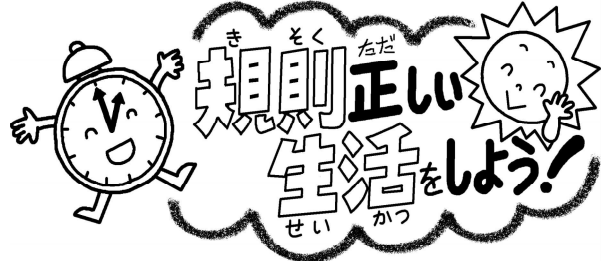
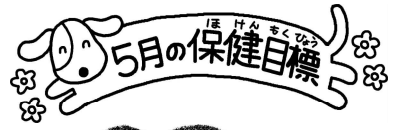


新しい年度になり、1か月以上たちました。そろそろ新しい学年に慣れてきたでしょうか。

運動会の練習疲れと暑さのせいか、体調をくずしている子が増えています。特に低学年では、嘔吐や下痢、腹痛を訴える子が多いようです。高熱や溶連菌感染症、おたふく（流行性耳下腺炎）でお休みしている子もいます。

また先週から、ちょっとした不注意でのケガが増えています。疲れていると、判断力と回避力が下がり、ケガをしやすくなります。今週末には運動会があります。ケガもなく、元気に運動会に参加できるように、しっかりと休養をとり、規則正しい生活を心がけましょう。



しつかり刻もう朝の生活リズム

<p>決まった時間に起床する。</p> <p>出かけるまでに必要な時間は?</p>	<p>きちんと朝食を食べる。</p> <p>朝食をぬくと 元気出ないよ!</p> <p>Power Up!</p>	<p>出なくてもトイレに座る。</p> <p>といてあえず、ふんばってみよう</p> <p>ウンチ出る～</p>
--	--	---

なぜ大切なの? 朝ごはん

◎朝ごはんを食べると…?

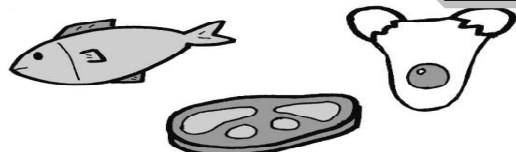
- ・体温が上がって、からだが目をさまします
- ・脳にエネルギーが送られ、頭がはたらきます
- ・腸がしげきされ、うんちが出やすくなります



熱中症にならないために、水分もしっかりとりましょう

◎どんなものを食べるといいの?

- ・たんぱく質 → 体温を上げます
肉、魚、卵、とうふ、牛乳、チーズなど



- ・たんすいかぶつ → 脳のエネルギーになります
ごはん、パン、めん、シリアルなど

★野菜やくだものをくわえると、えいようバランスのよりよい朝ごはんに!



5月に

気をつけたいこと

あつい？ 暑い？ 服で調節しよう

あたたかい日もありますが、まだまだ気温の変化は大きいです。服でじょうずにあつさ・さむさを調節しましょう。



のどがかわいた！ の前に 水分をとろう

実は、「熱中症」の危険は5月から始まっています。「のどがかわいた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。



おひさまに注意！ ぼうしをかぶろう

徐々に日差しがきつくなってきます。外で遊ぶ時は、ぼうしを忘れずに！



ケガは少しの注意でふせげます

新学期の緊張がほぐれてくる5月。疲れがどっとでたり、気がゆるんだりで、ケガも少し多くなります。こんなことに注意！



登下校中は

- × おしゃべりに夢中
- × 道路でふざける
- × 赤信号をムリにわたる
- × 車のかげから飛び出す

校舎や運動場では

- × ろうかを走る
- × そうじの時間にふざける
- × 遊具をまちがった方法で使う
- × つめがのびている

あとから後悔するより、ちょっとした注意でケガをふせぎましょう。



急に暑くなった日は 熱中症が 出始める時期です

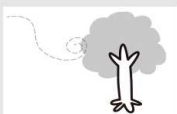
「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は注意

日差しが強い



風が弱い



湿度が高い



事前に天気予報をチェックして、調節できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。

少しずつ

暑さに慣れよう



保健行事

- 29日(水) 耳鼻科健診(5・6年)
- 30日(木) 眼科健診(全学年)
- 31日(金) 耳鼻科健診(3・4年)