



新年度が始まり1か月たちました。新しい環境や様々な行事が続き、疲れている様子の子どものも多くみられようになってきました。

5月は緊張がゆるみ、疲れが体調に出たり、けがにつながったりしやすい時期です。体調管理に気を付けて、さわやかな季節を元気に過ごせるようご協力をお願いいたします。

5月の予定

日にち	健診項目	学年	注意点
1日(木)	視力検査	1年生	○眼鏡をかけている人は持ってくる。
2日(金)	尿検査追加回収	該当者	○前回忘れてしまった人
14日(水)	歯科検診	1・4・6年生	○朝歯磨きを丁寧にしてくる。 ○矯正中で取り外しできる人はケースを持ってくる。
20日(火)	尿検査2次	該当者	○該当者にはお知らせを出します。
29日(木)	聴力検査	1・3年生	
30日(金)	聴力検査	2・5年生	



4月に報告のあった感染症

感染性胃腸炎・溶連菌感染症・水ぼうそう

4月のはじめより、消化器症状で欠席される児童が例年より多くみられました。腹痛・吐き気がありましたら無理せず療養していただくようお願いいたします。

じどうのみなさんへ

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ていけず、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！

すいぶん ほうきゅう
水分補給



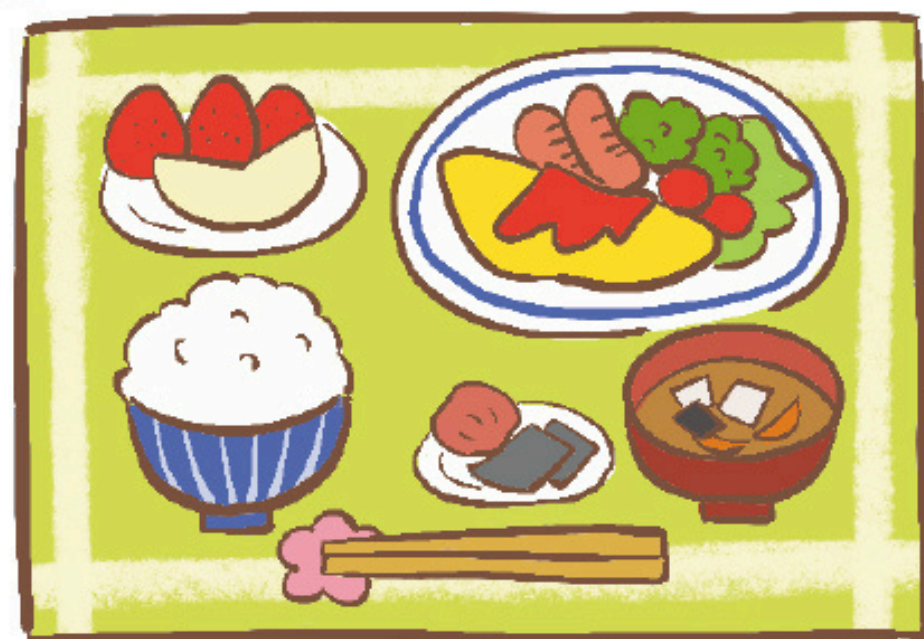
すいぶん
水分をこまめにとろう

すい みる
睡眠



ねむ かんきょう ととの
ぐっすり眠れる環境を整えよう

たいちょうかんり
体調管理



たいちょう ととの じょうぶ からだ つく
体調を整え丈夫な体を作ろう



4月は新しいこと続きで、すこしお疲れモードの人も見られました。自分でも気付かないうちにつかれてしまう時もあります。たまにはゆっくりする時間をとって自分の心や体のことを考えてみましょう。

つかれたときに
やってみて！

リフレッシュのアイデア

ひとりで
ゆっくりする
時間を作る

スマホを置いて
散歩する

時間をかけて
ストレッチ

睡眠時間を
多めにとる

一緒にいて
楽しい人と
おしゃべり

好きな映画や
ドラマを観る

ゆっくりと
深呼吸をする

好きな本を
もう一度読む

etc...

