

疲れのケアや暑さ対策を心がけよう！

5月になりますね。新しい学校生活には慣れてきた一方で、少しずつ体や心に疲れが出てくるころだと思えます。ゴールデンウィークでゆっくり休み、リフレッシュして元気に過ごしましょう。



熱中症に注意して過ごそう！



水分をとる



ぼうし



休けい



汗をふく



朝ごはん



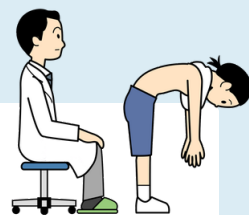
すいみん

保護者のみなさまへ

◆ 健康診断でのプライバシーへの配慮について

5月12日（火）に、全学年で内科検診を実施いたします。服装は、下着等は外したうえで着衣（体育着）での実施となりますが、正確な検査・診察のため、必要に応じて、**体育着等をめくって視触診および聴診をする場合があります。**また、5.6年生では、背骨をみる「脊柱側彎症検診」も実施します。

詳しくは「**児童生徒等のプライバシーや心情に配慮した健康診断実施のための環境整備について**」をご確認いただきますようお願いいたします。ご不安なことなどございましたら、お気軽に学校までご連絡ください。



◆ 今年度、耳鼻科検診からプール指導までの期間が短いです

日程調整の都合上、**耳鼻科検診が5月22日(木)実施**となりました。内科・眼科・耳鼻科で所見がみられた場合は、**プール指導開始までの受診をお願い**しております。受診期間が2週間程度と例年より短いですが、ご協力をお願いいたします。

朝の生活リズムが元気のカギ!

朝のちょっとした習慣が、体と心のリズムを整えます。朝の過ごし方を見直してみましょう。



起きたらまず、窓を開けて朝日を浴びる。



休みの日でも毎日、決まった時間に起きる。



朝食を食べて、脳のエネルギーもチャージ。



決まった時間にトイレに行き、排便習慣を。

麻疹(はしか)が流行しています!

子どもも大人もワクチンの接種(2回)を確認しましょう!



● 症状 (潜伏期間約10日)

- 発熱やせき、鼻水など風邪症状
- 2~3日後、39℃以上の高熱や発疹
- 肺炎や中耳炎を合併しやすい
- 1000人に1人の割合で脳炎発症

● そのほか特徴など

- 空気感染等により簡単に感染する
- ワクチンの定期接種時期は1歳と就学前1年間(2000年4月以前生まれの人は2回接種していない可能性も)
- 今回の流行は10代~40代が中心

※詳しい情報は厚生労働省のサイトを確認してください。

5月の健康診断予定

所見があった方には「受診のお知らせ」をお渡しします。受診後に結果を学校までご提出ください。

日程	項目	対象学年	注意など
5月1日(金)	尿検査1次②	前回未提出の人	忘れた場合は5月19日(火)
5月12日(火)	内科検診	全学年	持ち物: 体育着
5月14日(木)	眼科検診	全学年	前髪は目にかからないように
5月19日(火)	尿検査2次	対象の人と 前回未提出の人	忘れた場合は個別に相談
5月21日(木)	耳鼻科検診	全学年	耳そうじをしてくる
5月28日(木)	歯科検診	1.3.5年生	朝の歯みがきをていねいに