

# からふる

新学期がスタートして1か月がたちました。新しい生活には慣れてきましたか？  
 新しい環境に適応しようと、知らず知らずのうちに体も心も頑張りすぎている人も  
 いるかもしれません。時には一息つく時間も作りましょう。



## ～運動会の練習が始まります～

じゅんぴ  
準備はOK？



5月30日(土)は運動会です。  
 みんなが元気に当日を迎えられるように、健康管理に十分気をつけ  
 ましょう。

### つめを短く切っておこう



つめが長いと、友達をひっかいてケガをさせてしまいます。  
 また、つめが割れたり反り返ったりして痛い思いをすることもありま  
 すので、切っておきましょう。

### こまめに水分補給しよう

「のどが渇いた」と思ったときには、すで  
 に脱水が始まっています。少しずつ、こま  
 めに飲むようにしましょう。

水筒の中身が無く  
 なってしまったら、  
 保健室で水を入れる  
 ことができますの  
 で、休み時間のうち  
 にもらいにきてくだ  
 さい。



### ストレッチをしよう

ケガを予防するためには、ストレッチが大切。

運動の前だけでなく、運動後のクールダ  
 ウンもしっかりと行  
 いましょう。体が固  
 い人は、お風呂上り  
 にもストレッチをす  
 ると、ケガをしにく  
 い体になりますよ。



# ねっちゅうしょう ～熱中症にならないために～

たいさく  
そろそろ対策を！

ねっちゅうしょう もっと お ねん もっと きおん たか がつ おち  
熱中症が最も起こりやすいのは、1年で最も気温の高い8月と思われがちですが、5月の急に気温が高  
くなるときや、梅雨明け直後こそが、実は要注意です。この時期は体も暑さに慣れていません。しっかりと対策をして、熱中症にならないようにしましょう。



ねっちゅうしょう よ ほ う じょうぶ からだ しゅうよう  
熱中症予防には、まずは丈夫な体づくりが重要です。

- ① **しっかり睡眠** (すいみん) ② **朝ごはん** (あさ) ③ **暑熱順化** (しょねつじゅんか)

## しょねつじゅんか 暑熱順化ってなに？

からだ あつ しょねつじゅんか  
体が暑さになれていくことを、暑熱順化といいます。  
あつ せき しょうす からだ なか ねつ そと に  
暑さになれると、汗を上手にかけるようになり、体の中の熱を外に逃がしやすくなります。そのため、熱中症の予防にもつながります。急に暑い中で長時間過ごすのではなく、外遊びや運動を通して、無理のない範囲で少しずつ体を慣らしていくことが大切です。



## ましん かんせん ぜんこく きゅうぞう ～はしか(麻疹)感染が全国で急増...！～

とうきょうなど しゅうだんかんせん ほうどう かんせんりょく つよ おお  
東京等で、はしか集団感染の報道がありました。はしかはとても感染力が強く、せきやくしゃみ、同じ空間にいるだけでもうつることがあります。

### しょうじょう て どんな症状が出るの？

- ◆ 高熱 (こうねつ)
  - ◆ せき・はなみず
  - ◆ 結膜炎 (めが赤くなる) (けつまくえん)
  - ◆ 口の中に白い斑点ができる (くちなかしろはんてん)
  - ◆ あとから発疹 (赤いブツブツ) ができる (あつからほっしん)
- ※一度熱が下がっても、もう一度上がることがあります。

### よほう どうやって予防するの？

- ◆ 予防接種 (MRワクチン) をうける (よほうせつしゅ)
- ◆ 手洗い・うがいをしっかりする (てあら)
- ◆ しっかり寝て丈夫な体をつくる (ね じょうぶ からだ)

はつねつ ほっしん など、はしかが疑われる症状がある場合には、必ず事前に医療機関へ連絡し、指示に従って受診してください。感染防止拡大のため、ご協力をお願いします。

## ～おうちの方へ～



かくけんしん けつか ほけん しろう い へんきやく なかみ かくにん  
各検診の結果を保健ファイル (白色) に入れて返却します。中身を確認していただきましたら、ファイルを学校へお戻しください。

★発育の様子 (身長・体重) ... 全員 (はついく ようす しんちよう たいじゅう ぜんいん)

★その他の検診・検査結果... 要受診の場合のみ (ほかのけんしん けんさけつか じょうじゅん ばあい)

視力の結果はB以下の場合のみお配りします。ご了承ください。 (しりょく けつか B いか ばあい)