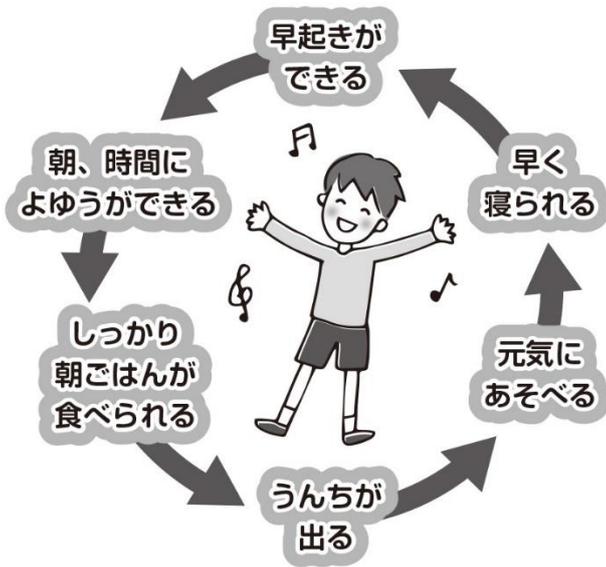


あたら がくねん かけつ す 新い学年になって1ヶ月が過ぎました。あたら ともだち たんにん せんせい か 新い友達ができたり、担任の先生が変わったり、あたら きょうか ふ 新い教科が増えたり・・・ほか あたら で あ おも 他にもたくさんの新いものとの出会いがあったと思います。たくさん あたら いっき な 新いことに一気に慣れようとがんばりすぎると、きゅう つか で 急に疲れが出てしまいます。生活リズムを大切に、とき 無理せず、 ゆっくり と 気楽になるのも大切ですよ！！

## せいかつ ととの 生活リズムを整えましょう！



### 心と体をリラックスさせましょう

新学期疲れはないですか？

好きなことをする 時間をつくる

生活リズムを、早寝と朝ごはんが大事に整える

ぬるめのお風呂で疲れをとる

とにかく笑顔で過ごしてみる

けんこう しんだん はんぶん お

## 健康診断の半分が終わりました！

4月10日から始まった健康診断ですが、全体の半分が終わりました。みなさんの検診を受ける態度や姿勢がよいので、これまでスムーズに進んでいます。残り半分の検診もこの調子でがんばりましょう。

けんしん けっか ちりょう くわ けんさ ひつよう ひと 検診の結果、治療や詳しい検査が必要という人には【お知らせの用紙】を配付します。必ず、おうちの人に渡して、一緒に内容を見てください。そして、おうちの人と相談して、早めに病院でみてもらってください。病院でみてもらったら、学校へ返信票を提出して病院に行ったことを教えてください。



### 5月の健康診断スケジュール

- ① 9日(火) 眼科検診：全員
- ② 12日(金) 心電図検査：1,4年
- ③ 17日(水) 尿検査：全員
- ※予備日 25日(木)
- ④ 31日(水) 歯科検診：全員

うんどうかいれんしゅう はじ

# ★運動会練習が始まりました★

5月に入り、運動会の練習が始まりました。運動会の練習が始まると、けがをする人や体調をくずす人が多くなります。健康と安全のために、以下のことに気をつけましょう！

## ①すいみん時間はたっぷり！

つかれが残っていると、けがをしやすくなります。体調不良も招きます。



## ②手足つめは短く！

伸びたままだと人にけがをさせたり、自分のつめが割れたりします。



## ③水分補給はこまめに！

水筒をもってきて、こまめな水分補給をしましょう。「のどが渴いた！」と感じる前の水分補給が大切です。



## ④準備運動は念入りに！

油断が大きなけがにつながります。準備運動をしっかりと行い、先生の指示をよく聞きましょう。



## ★保護者の方へ★

### ①治療勧告書について

4月から健康診断を実施しています。再検査や治療などが必要という結果が出たら、「治療勧告書」をお渡しします。できるだけ早めの対応をよろしくお願いいたします。時々、お子さんに「治療勧告書」をもらっていないか、声をかけてみてください。



### 早めの受診をお勧めします



学校での健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出すこと）です。実際に異常があるどうか、また、その原因や治療法を知るには医療機関での診察や検査が必要です。

### ②熱中症対策について

5月5日の立夏が過ぎ、日中汗ばむ日が出てきました。この時期に気をつけたいのが熱中症です。夏の病気のイメージが強いですが、急に暑くなったり、からだ暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすいです。

運動会の練習が始まり、これから子供たちの運動量はどんどん増えていきます。汗ふきタオルの準備やいつもより多めのお茶の用意をよろしくお願いいたします。