

5月になりました。みなさん運動会の練習をがんばっていますね！一生けん命がんばっていますが、外での練習はとても暑いので、体調をくずす人が増えています。外で練習をしたり、外で遊んだりするときは、必ず帽子をかぶるようにしましょうね。また、体調が悪い時はがまんをしないで、担任の先生に伝えましょう☆

### 熱中症予防のために

水分(塩分)をとる



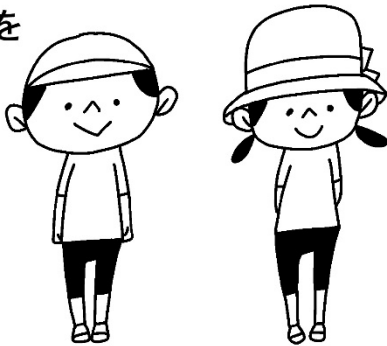
具合が悪くなる前に、こまめに水分をとることが大切です。

気温・しつ度が  
高いかんきょう  
では運動をひかえる



気温・しつ度が高い場合は運動をひかえ、日かげで休みましょう。

ぼうしをかぶる



日差しが強いときは、ぼうしをかぶりましょう。

首などを冷やす

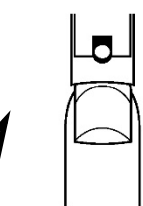


ぬれたタオルを首に巻くと、予防になります。

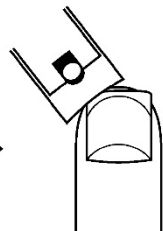
運動会の練習が始まりましたね。爪が伸びていると、物が当たった時に爪が割れたり、人を傷つけてしまったり、けがにつながる人が多いです。爪を切るように心がけましょう。

### つめを切るときは

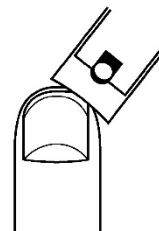
手のつめ



①白い部分を少し残して切ります。

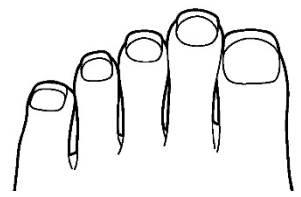


②角は白い部分を少し残して切ります。



③反対側の角も同じように切り、やすりをかけます。

足のつめ



足のつめを切るときは、両側の角に少し丸みをつけましょう。



# ほごしゃ みなさま 保護者の皆様

5月になりました。ゴールデンウィークは自粛モードでしたが、いかがお過ごしになりましたでしょうか？今まで当たり前にご過ごしていた日々が懐かしいです。大人もそうですが、子ども達も少し疲れが出てきているように感じます。毎日いろいろなことに挑戦したり、我慢の多い生活の中で、一生懸命頑張っている子ども達です。お忙しい日々だとは思いますが、朝の「いってらっしゃい」を笑顔で送り出せるといいですね。（毎朝バタバタしていて余裕のない私にも言い聞かせてます・・・）

## し っ 知って防ごう！熱中症

### し ょ う じ ょ う ◆ 症状 ◆

- こ う ね つ  
・ 高熱
- ・ のどがかわく
- す つ う  
・ 頭痛
- は き  
・ 吐き気
- か ら だ  
・ 体がフワフワする



### よ ぼ う ぼ う ◆ 予防法 ◆

- あ つ ば し ょ ち ょ う し かん か つ じ ょ う  
・ 暑い場所での長時間の活動を  
さ  
避ける
- す い ぶ ん し ゅ う ぶ ん  
・ 水分を十分にとる



こ ば あ い た い じ ゅ う や く す い ぶ ん か ら だ す い ぶ ん た あ せ で  
子どもの場合、体重の約70%が水分です。体の水分が足りず、汗が出  
か ら だ た い お ん ち ょ う せ つ だ つ す い し ょ う じ ょ う お  
なくなると体の体温調節がうまくできなくなり、脱水症状を起こします。

### ね っ ち ょ う じ ょ う ◆ 熱中症になったらどうしたらいいの？ ◆

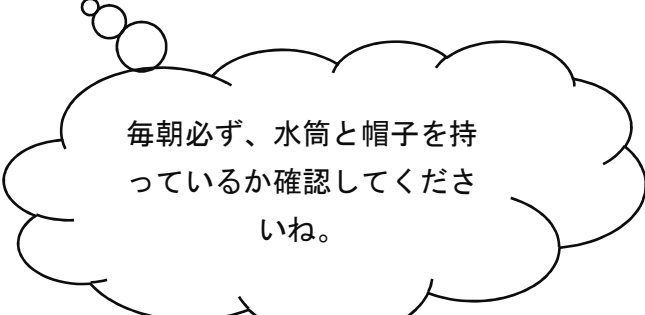


- す す と こ ろ は こ い ふ く  
・ 涼しい所へ運び、衣服をゆるめる
- あ た ま く び て あ し ひ  
・ 頭、首、手足を冷やす
- い し き は け つ め の も の の  
・ 意識があり吐き気がなければ冷たい飲み物を飲ませる  
(水または薄い食塩水)
- ど い じ ょ う ね つ き ゅ う じ ゅ う じ ょ う よ  
・ 40℃以上の熱があるときは救急車を呼ぶ



### お知らせ

毎年6月末までに実施しておりました内科  
検診と耳鼻科検診ですが、コロナウイルス  
感染症の社会状況を踏まえ年度末までに実  
施することになりました。検診の日程が決  
まりましたら改めてお知らせいたします。  
なお、その他の検診につきましては感染症  
対策を十分に行った上で6月末までに実施  
予定です。  
ご理解のほどよろしくお願いいたします。



### が つ ほ け ん ぎ ょ う じ 5月 保健行事

5月6日	(木)	聴力検査	(1年生)
5月7日	(金)	尿検査	(該当者のみ)
5月12日	(水)	眼科検診	(全員)
5月14日	(金)	心電図検査	(1年生他)