



キラリ★けんこう

夏休みまで3週間となりました。この時期は、外の暑さとクーラーが効いている室内との温度差で体調を崩す人が多くなります。体温調節をしやすいように、羽織ものなどを持参するとよいかもしれません。これからどんどん気温が高くなりますので、「早寝・早起き・朝ごはん」で丈夫な体を作りましょう。

春の健康診断が終了しました！

各検診のアンケート等、ご協力ありがとうございました。

すべての検診が終了し、「治療のすすめ」（疾病通知）の配付も済みました。「治療のすすめ」をもらったご家庭は、夏休み中に受診していただき、2学期を迎えるようにお願いします。受診後は、用紙を担任または保健室まで提出をお願いします。

★2学期は、「発育測定」と「秋の歯科健診」を実施予定です。
日程が決まり次第、お知らせします。



ご家庭で着なくなった洋服を
学校で活用しませんか？



お願い



保健室では、体調不良等で洋服が汚れてしまった場合、着替えの貸し出しを行っています。今現在、洋服の数が少なく対応に苦慮する場面があります。もしご家庭でサイズアウトして使用しない等の洋服がありましたら、学校で活用させていただきたいです。

募集内容

- ▶ サイズ130cm～150cm
- ▶ (上) 半袖Tシャツ、長袖シャツ、トレーナー、パーカー等
- ▶ (下) ハーフパンツ、長ズボン
- ▶ 男女は問いません
- ▶ 汚れない、あるいは目立たないもの

- ★ 1家庭2着までとさせていただきます。
- ★ 学校にいただいたものは、返却することはできません。
- ★ 募集の締め切りはありません。十分な量が集まりましたら、終了のお知らせをさせていただきます。



ご協力いただける場合は、洗濯したものを袋に入れ、担任または養護教諭にお渡ししてください。



梅雨があけたら夏本番！



熱中症を予防しましょう！

熱中症とは、気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響しておきます。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い日、風が弱い日、体が暑さに慣れていない日は注意が必要です。

はや はや たいおう ねつちゅうしょう よ ぼう 早め早めの対応で、熱中症を予防しよう！



かわ まえ すいぶんほきゅう
のどが渴く前に水分補給



つか かん まえ きゅうけい
疲れたと感じる前に休憩

- これから暑さが厳しくなりますので、十分な量が入る水筒を持たせてください。水分が足りなくなった場合は、学校の水道水も安全に飲むことができます。
- 体調が悪い場合は、無理をせずに教員に申し出るようにご家庭でも伝えてください。
- クーラーがよく当たる席の人は、羽織ものをもってくることをおすすめします。（冷えて、お腹が痛くなる人がいます。）

ねつちゅうしょう じぶん まも じつこう 熱中症から自分を守るために実行したいこと



すいみん えいよう うんどう きそくただ
睡眠・栄養・運動、規則正し
せいかつしゅうかん たいりよく
い生活習慣で体力をつける



あせ
たくさん汗をかいたら
すいぶん えんぶん ほきゅう
水分だけでなく塩分も補給



むり
無理をしない
ぶん かい きゅうけい と
30分に1回は休憩を取る



- 本校では、熱中症指数計を用いて、気温、湿度、暑さ指数（WBGT）を計測しています。
- 気温や暑さ指数が基準を超えた場合は、外での運動は中止とします。
- 夏休みの間も、朝や夕方など比較的涼しい時間には外に出て、暑さに体を慣らした状態で2学期を迎えられるようにしましょう。