



進級、入学して約1か月が経ちました。新しい環境にも慣れてきたでしょうか。ゴールデンウィークも始まりました。楽しい計画を立てている御家庭もあることでしょう。ただ、この時期は寒暖差が激しかったり、新しい環境に対応するのに疲れが溜まりやすかったりして、体調を崩しやすいです。お子さんの「心の調子」はいかがでしょう？この連休は、心身の調子を整えるためにゆっくりする時間もとっていただき、元気に5月を迎えられるようにしたいものです。5月末は運動会です。体調不良やけがに気を付けて、しっかりと備えてほしいと思います。

ストレスのサインを見逃さないで



朝、起きられない・
夜、眠れない



食欲がない・
つい食べ過ぎる



イライラする・
やる気が出ない

ストレスを解消するには、十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事など基本的な生活習慣を見直すことも大切です。連休中も規則正しい生活を送るようにしたいものです。

熱中症対策を



そろそろ

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時季だけに、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑いときには汗によって体温を調節しますが、初夏～梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていないからです。

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。活動の合間には、ときどき風通しのいい場所で休憩をとり、水分をこまめに補給しましょう。また、朝食をしっかり摂ったり、十分な睡眠時間を確保したり、健康的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。



の保健行事カレンダー

月	火	水	木	金
				1日
4日	5日	6日	7日	8日
みどりの日	子どもの日	振替休日		聴力再検査 
11日	12日	13日	14日	15日
18日	19日	20日	21日	22日
25日	26日	27日	28日	29日
	尿検査グッズ 配付	尿検査1回目 		
30日				
第49回運動会				



尿検査 1 回目 5 月 27 日 (水)

前日の 26 日に、尿検査用の紙コップ、スピッツ管、名前シール、「尿検査のお知らせ」用紙をセットにしてお渡しします。説明文をよく読んで、忘れずに 27 日の朝に提出してください。欠席の場合も午前中のうちに学校に届けてくだされば検査を受けることができます。