



夏はすぐそこ！！熱中症対策を忘れずに！

5月に入ると、天気の良い日が続き気温も上昇しています。身体が暑さになれていないこの時期は、熱中症の危険性が高まります。

熱中症予防として、**5月7日(火)～10月8日(火)**のマラソン記録会終了まで、次のようにいたします。

○学校での水分補給のため、お子さんに水筒を持たせていただいてもかまいません。

中身は水かお茶をお願いします。氷は可です。※水筒には記名をしてください。

○活動や天候に応じて汗ふきタオルや着替えを持たせてください。



熱中症予防の5つのポイント！

①喉が渴く前に、こまめに水分補給

体重の3%の水分が失われると運動能力や体温調節能力が低下します。

②たくさん汗をかいたら塩分も取る

激しい運動を長時間行った場合は、経口補水液で効率よく塩分を摂取しましょう。

ご家庭では、スポーツドリンクや塩分タブレットの活用もよいでしょう。

③長時間の運動は避けこまめに休憩をとる

30分に1回が理想的です。

④体調が悪い時は無理せず体を休ませる

無理をすると熱中症が重症化します。

⑤日々の生活習慣を整える

睡眠不足や朝食欠食は、体調不良の原因となります。

参考資料) 熱中症を予防しよう、スポーツ振興センター、<https://www.jpnssport.go.jp>

5月8日(水)配付の提出物について

◎水泳前健康調査 (締め切り**5月15日(水)**)

◎自然教室前健康調査 (締め切り**5月15日(水)**※**5年生のみの提出となります**)

両方とも連絡袋に入れて配付します。記入していただき、期日まで提出をお願いします。



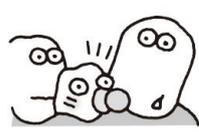
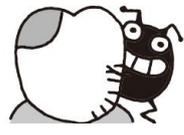
けんこうしんだん
健康診断のお知らせ



5月の健康診断の日程
 歯科検診5月 8日(水) 全校児童
 眼科健診5月13日(月) 1・3・5年
 内科検診5月22日(水) 全校児童
 ※眼科健診の際は、目に前髪がかかる場合は、ご家庭にてピンなどで止めて登校してきてください。

し か けんしん がんかけんしん ねが
 歯科検診・眼科検診のお願いをまとめました。みなさんは、した ちゅういてん まも う
 下にある注意点を守って受けてください。

し か けんしん ちゅういてん
 歯科検診の注意点



た 食べた
ら
は 歯みがきで

めざ ば
目指せむし歯ゼロ

きゅうしょく あと は
給食の後の歯みがき
はみがき残しがないよ
うに！

がん かけんしん ちゅういてん
 眼科検診の注意点

まえ
○前がみをピンでとめてきましょう

いえ で まえ かお あら
○家を出る前に、顔をしっかり洗ってきましょう



ほけんしつよりみなさんへ



らい 週から運動会の練習も始まります。げんきよく 練習ができるように、夜はしっかりと寝て、朝ごはんを食べてきてください。
 再び長い休みが入りますが、からだ ころを休めて、たの 楽しく安全に過ごしてください。

