



# いわにし元気通信

5がっ

岩西小学校  
保健室

おうちの人と読んでね

初夏に吹く風を『薫風』といいます。でも、風が薫るってどんなにおいがるのでしょうか？

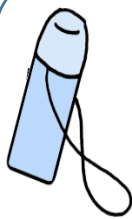
若葉の薫り？ それとも運動会のお弁当の薫りでしょうか？ どんな薫りでも、心地よい5月の風に吹かれると、気分がリフレッシュできそうですね。O5

新学期の疲れも出てくるタイミングなので、じつは熱中症にもなりやすい時期です。元気に過ごす基本となるのは、生活リズムを整えることです。そのために何ができるか一緒に考えていきましょう。

## 運動会の練習が始まりました。元気のもと 早寝早起き朝ごはん

体調を整え、運動会当日をむかえましょう。

### 楽しく安全な運動会にするためのポイント



こまめに水分補給をしましょう。スポーツドリンクOK.ただし、水筒には入れてこない。糖分の取りすぎには注意！



疲れをとるために、いつもより早く寝るようしましょう。睡眠不足はけがや熱中症の原因につながります。



靴は自分の足にあっていますか？



つめが伸びていると、けがにつながります。自分のため、人にけがをさせない、友達のために。つめは清潔に！



汗をかいてそのままにしておくと、風邪をひてしまいます。下着は汗をすいっとくれます。肌がバタバタせず、清潔に保てくれます。

朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。ごはんやパンだけでなく、汁物やおかず、野菜など、バランスよく食べるといいですよ。

水分補給をしっかりとって、熱中症に注意しましょう！！のどが渇いてしまう前に水分をとるのがポイントです。水筒を毎日持ってきてきましょう。

汗をかいてそのままにしておくと、体が冷え、体調を崩す原因になります。下着を着て、汗ふきタオルを準備して汗の始末をしっかりしましょう。

日中は暑くなってきました。登下校はもちろん、休み時間、外で遊ぶ時も必ず帽子をかぶりましょう。

## はる なつ りゅうこう こ かんせんしょう 春から夏にかけて流行！ 子どもの感染症

お子さんと一緒に外出しやすい季節となりました。ただ、この時期に流行する感染症もありますので、ご注意ください。

### いんとうけつまくねつ 咽頭結膜熱

症状 39～40度の高熱が5日ほど続き、のどの痛みや結膜炎が見られる  
多くは自然に治りますが、症状が強い場合は受診しましょう。なお、過去に「プール熱」とも呼ばれていましたが、プールに入らなくても感染します。

### ロタウイルス 感染症

症状 急性の胃腸炎で、水のような下痢、嘔吐、発熱が見られる  
安静と水分補給により1週間ほどで治りますが、症状が強い、脱水がある場合はすぐに受診してください。

いずれもウイルスがついた手で口元を触る、食事をするなどが主な感染の原因であるため、こまめな手洗いをお願いします。

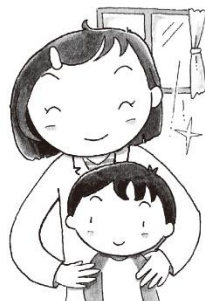


げんきで元気が出ない  
学校に行きたくない  
頭痛や腹痛がある  
イライラする  
やる気が出ない  
なかなか眠れない  
疲れを感じる  
食欲が出ない  
好きなことも楽しくない  
なかなか起きられない

GWが終わってこんなことを感じていませんか。

あ ば あい ごつひょう かも しれ ません。4月 から 新しい かんきょう になって、生活 リズム が 変わっ て い ません か。その 変化 について いこう と が がんばり すぎて しまっ て、自分 ても 気づか ない うちに ストレス や 疲れ が たまっ て い る の です。

た ど  
立ち止まって  
いいんだよ



そんなときは  
肩の力を抜いて、  
こんなことをしてみは？  
どれも心のお薬になるよ。

#### おうちの人や友達と話す



ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも  
気持ちが軽くなることがあります。

#### 睡眠をたっぷり取る



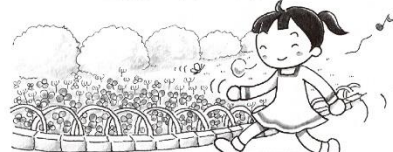
寝る直前にテレビを見たリゲームをしたり  
しないのが早く寝るコツ。

#### ゆったり過ごす



「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと、心と体  
の余裕がなくなることがあります。自分のペースを大切に。

#### 適度に体を動かす



10分くらい外を散歩するだけでも心と体を  
リフレッシュできます。

どれを試してもなかなか良くならないときは、病院や保健室で相談してくださいね。

おうちの方へ お子さんの朝の健康観察をお願いします。元気に学校へ送り出してください。

