



いわにし元気通信

5 がつ

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『薰風』といいます。でも、風が薰るってどんなにおいがするのでしょうか？
若葉の薰り？ それとも運動会のお弁当の薰りでしょうか？ どんな薰りでも、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。05
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。元気のもとは 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

すいぶんほきゅう
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
いには入れてこない。
とうぶんとう
糖分の取りすぎには注意！



つか
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、
ひと人けがをさせない、反対の
ために。つめは清潔に！



あせ
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
あせ
汗をすいとねつちゅうしじょうてくれま
す。肌がベタベタせず、
せいけつたも
清潔に保ってくれます。

あさ
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、
じるもの
汁物やおかず、野菜など、バランス
た
よく食べるといいですよ。

水分補給をしっかりして、熱中症に注意しましょう！！のどが渴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
う。

はる なつ りゅうこう
春から夏にかけて流行！

かんせんしょう 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。

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。

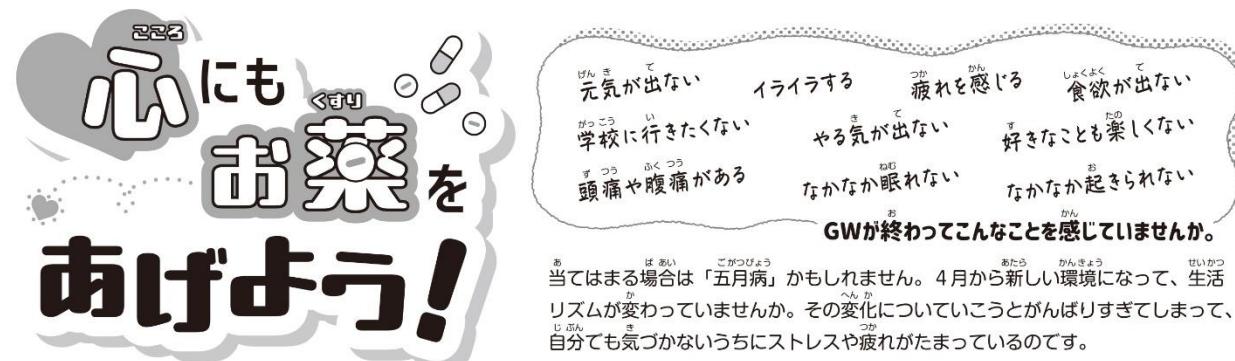
ロタウイルス 感染症

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。



立ち止まつても
いいんだよ



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

おうちの人や友だちと話す



ゆっくり時間を持つと話す
ゆっくり時間を持つと話す

睡眠をたっぷりとる



寝る直前にテレビを見たりゲームをしたりしないのが早く寝るコツ。

ゆっくり過ごす



「～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も。自分のペースを大切に。

適度に体を動かす



10分くらい外で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。

