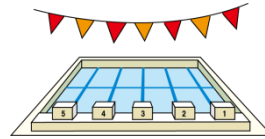


ほけんだより



すいえいがくしゅう はじ
水泳学習が始まります！



こんげつ すいえいがくしゅう はじ すいえいがくしゅう うんどうりょう おお じかんれんぞく じっし つか
今月から水泳学習が始まります。水泳学習は運動量が多く、2時間連続で実施するため疲れや
ひごろ はや はや あさ ころが つま からだ つく
すいすい。日頃から「早ね・早おき・朝ごはん」を心掛けて疲れにくい体を作りましょう！

すいえいがくしゅう ひ かくにん ～水泳学習の日におうちで確認してほしいことクイズ！～

()の中に入る言葉を考えましょう。ヒントはイラストです！

<p>(①)を短く切っていますか？</p>	<p>プールの中でお友達をひっかいて傷つけてしまうことも…</p>	
<p>(②)掃除をしましたか？</p>	<p>垢が詰まったままだと、感染症や炎症の恐れがあります</p>	
<p>体や(③)をきれいに洗いましたか？</p>	<p>みんなが気持ちよく同じプールに入れるようにしましょう</p>	
<p>(④)は食べましたか？</p>	<p>水泳学習は体力を消費します。エネルギーをしっかりとチャージしてきましょう！</p>	
<p>じくじくした(⑤)はありませんか？</p>	<p>傷口からばい菌が入る恐れがあります。治ってから水泳学習に参加しましょう</p>	
<p>(⑥)が赤かったり、痒かったりしませんか？</p>	<p>プール熱や結膜炎など出席停止になる感染症の恐れがあります</p>	
<p>きのうの夜はよく寝ましたか？</p>	<p>(⑦)は元気な活動の敵です！</p>	

(7.4.5.7) > 2.3.4 ② ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意しよう！

5月になって、ハノイも暑さを増してきました。そんな時に注意が必要なのが「熱中症」です。

ねっちゅうしょう なに 熱中症って何？

熱中症とは、気温が高くじめじめとした環境に長くいることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。外だけでなく部屋で何もしていないときやプールでも発症します。

しょうじょう どんな症状なの？

めまい、大量に汗をかく、筋肉痛など。症状が進むと、嘔吐、頭痛、だるさなどを感ずります。

ねっちゅうしょう 熱中症にならないためにはどうしたらいいの？守ってほしい6つのルール

- ① のどが渇く前に水分を取りましょう。体育や休み時間は水筒を外に持っていきましょう。
- ② 外遊びの時は帽子を必ずかぶりましょう。
- ③ 暑い日の外遊びでは、こまめに涼しいところで休憩しましょう。
- ④ 通気性の良い服を着ましょう。
- ⑤ 外遊びの時や体育の際にはマスクを外しましょう。
- ⑥ 体調が悪いときは無理をしない。



5月の健康診断実施のお知らせ

- 5月5日(金)→心電図(小1・中1)・尿検査(小1・中学生)
- 5月9日(火)→内科・聴力(小4・小4・中学生)・尿検査(小4～小6)
- 5月10日(水)→内科・聴力(小1・小2・小5・小6)・尿検査(小2・小3)
- 5月11日(木)→尿検体(未提出者)
- 5月16日(火)→歯科検診予備日(当日欠席者)

上記日程で健康診断を実施いたします。

詳細は先月のほけんだよりを御覧ください(学校HPでもご確認いただけます)。なお、尿検査と心電図検査については別紙にて詳細を配付いたします。

御理解・御協力のほどよろしくお願いいたします。

保健室 安達