



2026年度 ハノイ日本人学校 保健室P

新年度がはじまりあっという間に5月になりました。新しい生活には慣れましたか？  
4月曜から、3連休、4連休と休日もたくさんありましたね。ゆっくりとおうちで休んだり、お出かけをしてリフレッシュしたり、充実した時間を過ごせたでしょうか。  
新しい環境で、心も体も自分が思っている以上に頑張りがすぎているかもしれません。  
まだまだ健康診断も続きます。これからプールで水泳学習も始まります。  
規則正しい生活をしてしっかりと体調を整えて、元気に過ごせるようにしましょう。



## プールの授業が始まります

もうすぐはじまるプールの授業、楽しみにしている人もたくさんいると思います。  
楽しくプールに入るためには、ケガや事故が起きないように、ルールを守って、安全に参加することがとても大切です。

### 覚えておこう!! プールの約束

楽しいプールの時間でも、約束を守れないとケガや病気の危険もあります。ルールを守って安全に過ごせるように注意しましょう。

準備運動をする

プールサイドを走らない



タオルの貸し借りをしない

飛び込まない

ふざけない

無理をしない

#### 正しく爪をきろう

相手にケガをさせる、自分がケガをすることがないように。また巻き爪などのトラブルも予防します。



そろそろ ねっ ちゅう しょう

## 熱中症に注意



5月に入り、だんだんと暑い日が増えてきましたね。ハノイは雨季にも入り、湿度も高いため、熱中症になりやすい気候です。

休み明けで、運動不足の人も多いかもしれません。暑さに身体が慣れてないときは、特に注意が必要です。

しっかり対策して熱中症にならないようにしましょう。

涼しい服装

日陰を利用

日傘・帽子

水分・塩分補給



ねっちゅうしょうよぼう

### 熱中症予防 4つのポイント

#### 暑さ指数 (WBGT)

3以上	外遊び中止!!!
28-31	激しい遊びは中止! 10分に1回は飲み物を飲んで休みましょう。
25-28	疲れたらすぐに遊ぶのをやめて休みましょう。
21-25	飲み物をきちんと飲みましょう。

玄関ホール横のホワイトボードに、【今の時刻のWBGT】を掲示します。外に出る前に確認しましょう。

#### 保護者の方へ

4月から実施しております健康診断にご協力いただき、誠にありがとうございます。健康診断がすべて終わり、結果が出次第、通知いたします。

健康診断はあくまでスクリーニングです。結果を確認していただき、必要に応じて受診等を検討していただければと思います。

【成長の記録】につきましては、【保護者サイン】をして担任に提出をお願いいたします。また、【成長の記録】は、在学中継続して使うものになります。大切に扱っていただくようご協力よろしくをお願いいたします。