



のびのび第2号



うんどうかい れんしゅう はじ
 だんだんとあたたかくなってきましたね。運動会の練習も始まり、
 ねっちゅうしょう ちゅうい ひつよう じき かわ ふん かい
 熱中症に注意が必要な時期です。のどが渴いていなくても15~30分に1回
 すいぶん
 は水分をとりましょう。

しんがつき すたーと やく1かげつ つか じき
 また、新学期がスタートして約1か月がたち、疲れがたまりやすい時期です。
 はやね はやお あさ ところ げんき す
 早寝！早起き！朝ごはん！を心がけて、元気に過ごしましょう。

はる 春こそ危険！ ねっちゅうしょう 熱中症

ねっちゅうしょう 熱中症ってなんだろう・・・？

つよ ひざ う たいおん あ ねっちゅうしょう ねっちゅうしょう
 強い日差しを受けるなどして、体温が上がり、ふらふらしたり、頭が痛くなったり、
 きもちわる ねっちゅうしょう
 気持ち悪くなったりします。

とき には、いのち おとす ねっちゅうしょう けいけん ため、よぼう ひつよう
 時には、命を落とす危険があるため、予防が必要です！



ねっちゅうしょうたいさく みんなで熱中症対策をしよう！

はや ね はやお
 ①早寝早起きをする。



あさ はん
 ②朝ごはん



まるっと
 とれる！

水分、
 塩分、
 栄養が

ねっちゅうしょう よぼう
 熱中症予防にも
 すいぶんほきゅう
 ③水分補給は
 こまめに 少しずつ



いちど 一度にたくさん飲むのではなく、
 こまめに 少しずつ
 コップ1杯分を何回も飲むほうが効果的！

しょうがくせい りそう
 小学生の理想の

すいみんじかん じかん
 睡眠時間は9~12時間です。

あさ はん た
 朝ごはんを食べて
 げんき おん
 元気スイッチON！！

のど かわ まえ おちゃ みず の
 喉が渴く前にお茶、水を飲む
 たいせつ
 ことが大切です。

健康診断がはじまります

耳鼻科検診



耳・鼻・のどに病気や異常がないかをみます。

内科検診



栄養状態や心臓、肺の音、骨や皮膚の様子をみます。

眼科検診



目や目のまわりに病気や異常がないかをみます。

歯科検診



歯や歯肉に病気や異常がないかをみます。

心電図検査 (1年生)	5月11日
耳鼻科検診 (1年生、抽出者)	5月12日
内科検診 (1.2.5年生、ふれあい)	5月13日
(3.4.6年生)	5月20日
眼科検診 (1年生、抽出者)	5月21日
歯科検診 (全学年)	6月3日

心電図検査があります

対象:1年生

胸・手首・足首に電極をつけて調べます



胸につける電極

手首・足首につける電極

体の力を抜いて、しばらく動かないようにしてください

検査中、痛かったり体に電気が流れたりはしないので、リラックスして受けましょう!

健康診断は、衝立を立てる、内科検診は、養護教諭以外の補助は、同性で行うなど、児童のプライバシーを考慮して実施します。

ストレスのサインを見逃さないで



朝、起きられない・夜、眠れない



食欲がない・つい食べ過ぎる



イライラする・やる気が出ない

ストレス解消法を見つけよう!

※ストレスを解消するには、十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。

身体の健康はもちろん、心の健康も大切です。