

／一日を元気にスタートさせる／
朝ごはんの様々な効果



今日はいいい日なんだと思う
いい日なんだから元氣を出そうと思う
そう思うだけで自然に元氣が出る
不思議でもなんでもない 日常の眞実
人間はここらによって呼吸する存在
目には見えないところに支えられて
どんな苦しみをも克服できる 生きもの
だから私たちは身体を鍛える^{きた}ように
みずからの力でこころを鍛えつづけ
心身ともにたくましく育つ必要がある
今日はいいい日なんだと思うから
元氣が出て 努力して 今日が充実する
そして 充実の喜びを与えてくれる今日が
明日もいいい日…の希望を生むのだ

今日はいい日

第二章

今月の保健行事

検査項目	月日・時間	1年	2年	3年	I組	注意事項
心音心電図検査	5月 7日(水) 11:50～	○			1年	・ジャージ(長袖)・短パンを忘れずに。
尿検査(予備日)	5月13日(火) 8時30までに 各教室で提出	△	△	△	△	・4/23の 未提出者 ※2次検査 5月28日(水) 最終予備日 6月10日(火)

【保護者の方へ・・・】

- **欠席入力について** 欠席の際にキッズビューへの入力をありがとうございます。体調不良でお休みされる場合は、『頭痛』や『腹痛』、『発熱』等の症状を必ず入力してください。
- **『各検診・検査の結果』のお知らせについて** 4月から行っています『各検診・検査結果のお知らせ』は、異常の疑いがあるお子さまにのみ配付しております。すでに受診されている場合や、管理中(通院中)の場合も配付しておりますので、『結果のお知らせ』にその旨をご記入のうえ、学級担任まで提出してください。
- **学校感染症について** 下表の疾病等にかかった場合は、出席停止扱いとなります。医師の治癒証明書が必要な感染症と、学校から配付しました用紙に保護者の方が記入して提出していただく感染症がありますので、別紙の【学校感染症の種類と出席停止について】をお読みください。富岡中学校ホームページからダウンロードもできます。

百日咳・麻疹（はしか）・流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）・風疹・水痘・咽頭結膜熱（プール熱）
インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症・その他の感染症
- **日本スポーツ振興センター『災害共済給付制度』について** 学校管理下で発生した負傷・疾病について、総医療費が500点（1,500円）以上のものについては、子ども医療費助成受給券を使用せずに、医療機関の窓口にて保険証を使用のうえ3割分を支払い、後日、日本スポーツ振興センター災害共済給付を受けていただくこととなりますのでよろしくお願いします。掛け金460円は、全学年6月に口座より集金いたします。

新学期が
スタートして
1か月…

学校生活で 不便に感じることや 気になることはありますか？

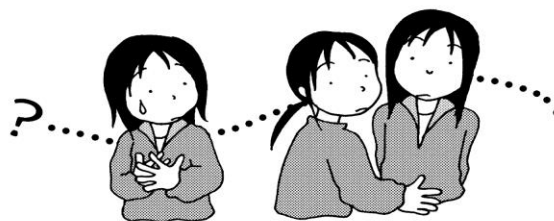


黒板の字が見えにくい



机やいすの
高さが合って
いない

人間関係が
うまくいかない



⇒不安なことや心配なことがあれば、ひとりで悩まず、いつでも相談に来てしてくださいね☺

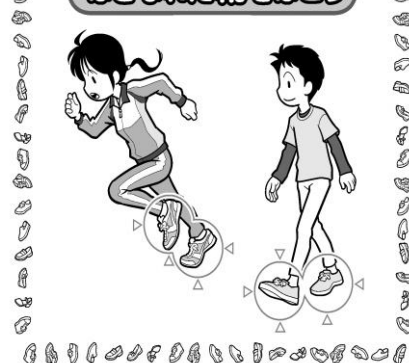
～体育祭の練習について（保健面より）～

5月31日（土）の体育祭に向けて、練習が始まります。

- 今の時期は、からだ暑さに慣れていないため、熱中症になりやすい時期でもあります。のどが渇く前に水分補給を行い、朝食をきちんと摂り、夜は睡眠を十分にとるようにしましょう。
- つめが伸びていると、不衛生であると同時に、けがの原因にもつながります。時々爪の長さをチェックし、安全を心がけましょう。
- タオルやハンカチを持参し、汗の始末をしっかりとしましょう。
- 夜はシャワーだけでなく、お風呂にもつかるとよいでしょう。

運動するとき・出かけるとき

はきなれた靴をはこう



ケガをしたとき、保健室に来る前にすることは…？

◇ すりきず

まずは水道水できれいに汚れを落としましょう。
汚れが付いたまま、絆創膏をはってはダメ。

◇ 出血

ハンカチやガーゼなどで強く押さえます。
早く血がとまります。

◇ 鼻血

ティッシュでおさえ、小鼻をつまんで軽く下を
向きましょう。上を向くと、血がのどに流れて
しまいます。



自分にも周りにもよくないのに…

禁煙が難しいのはどうして？

それは、タバコの煙に含まれるニコチンの影響。

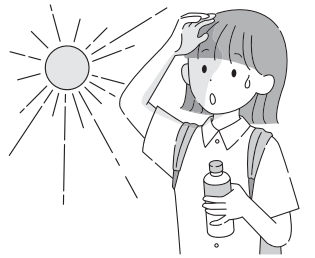


夏が始まる前に！
今からできる /

暑熱順化

体を暑さに慣らす
のススメ

ゴールデンウィークが終わり、梅雨が明けると本格的に夏が始まります。みなさんには水分補給などしっかりと熱中症予防を行ってほしいと思います。実はこの熱中症予防、夏になる前の“今”からできることがたくさんあると知っていましたか。



熱中症予防のカギは暑熱順化

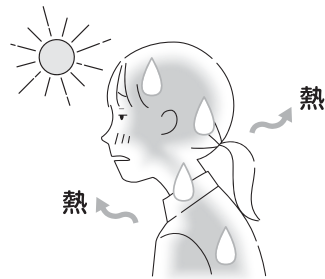
熱中症は梅雨明けから急増します。理由は、急激な気温の上昇に対して、汗をかいたり血管を広げて体内の熱を逃がしたりする機能が追いつかず、体温が上昇し過ぎてしまうからです。

そこで大切なのが暑熱順化。なんだか難しい言葉に聞こえますが、言葉のとおり「暑さ（熱さ）に体を順化させる（慣れさせる）」ことです。

夏までに暑熱順化ができていると、急激な気温の上昇にも体が対応でき、熱中症になりにくくなるのです。

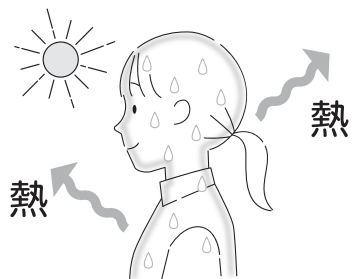


暑熱順化できていない時



- 汗をうまくかけない
 - 血管から熱を逃がしにくい
- 熱中症になりやすい

暑熱順化できている時



- 汗をかきやすい
 - 血管から熱を逃がしやすい
- 熱中症になりにくい

! 2 week!
challenge!

暑熱順化

3つのコツ

暑熱順化は、軽い汗を流すことと2週間ほど続けることが大切。生活の中で自分に合った方法を無理なく取り入れてみましょう。



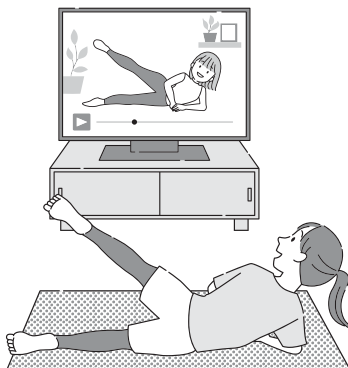
① 運動時は強度を少しずつ上げる & ① 運動不足時はウォーキングから

普段から運動をしている人は、この時期は「軽く汗を流す運動」から「少しきついくらいの運動」に徐々に強度を上げ、激しい運動は控えましょう。運動不足の人は、毎日30分程度のウォーキングや、階段を使うことを意識すると良いでしょう。



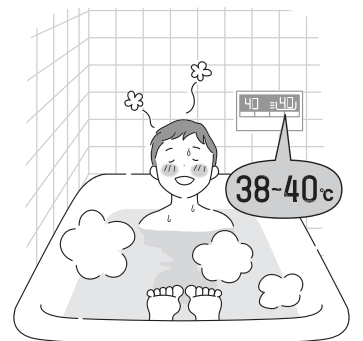
② 家で楽しめる筋トレを

室内でできる筋トレも軽く汗を流すには◎。いきなり激しいトレーニングを行うと筋肉痛になり続けにくくなるので、軽めの筋トレを1日30分程度行うのがオススメです。YouTubeなどで楽しく続けられる筋トレを探すのも良いですね。



③ ゆったり湯船につかりよう

お風呂はシャワーだけで済ませず、湯船につかりましょう。38～40℃のぬるめのお湯に15～20分ほどつかり、じんわりと汗が出てきます。リラックスして夜も眠りやすくなるので、軽く汗を流す運動を続けるための体力作りにもなります。



5月も熱中症の危険アリ！ 暑熱順化ではこまめな水分補給を

