

## 上手に気分転換しよう!

新学期がスタートして1か月がたちました。新しい教室や先生、友だちとの出会いに緊張したり、不安になったりした人もいたでしょう。

知らず知らずのうちに、心と体に疲れがたまっているかもしれません。そんなときは、気分転換をしましょう。あなたは、どの方法を試してみたいかな？

- ぐっすり眠る
- 好きな音楽を聴く
- 体を動かす
- 好きな本を読む
- 絵を描く

## 感染症情報 (川崎市感染症情報より)



4/13～19川崎市で報告数の多かった感染症は、

- ① 感染性胃腸炎
  - ② 溶連菌感染症
  - ③ インフルエンザ
- でした。

長尾小学校では、お腹が痛い・気持ちが悪いなどの症状で保健室に来室する児童が増えています。毎朝の健康観察を引き続きよろしくお願いたします。

## 【5月の健康診断】

5/18(月) 視力1・6年  
5/19(火) 視力2・5年  
5/20(水) 視力3・4年

5/26(火) 心臓病検診1年

5/28(木) 眼科検診(全)

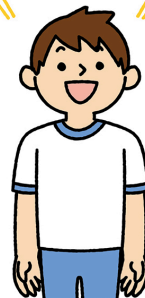
※各検診の留意点については、4月号のほけんだよりをご参照ください。

学校医の先生に、あいさつをしましょう!

あいさつは大きな声で  
ハキハキと!

お願いします!

ありがとうございます!



## 忘れないうで! ハンカチやタオル

手を洗った後、せいけつなハンカチやタオルで手をふいていますか? ぬれたままにしていると、手にばい菌やよごれがつきやすくなります。

また、ぬれた手で髪をさわったり、服で手をふいたりするのもやめましょう。家の外では、髪や服は思っている以上によごれています。手洗いでせっかくばい菌やよごれなどを落としたのに、別のよごれがついてしまったら、手洗いの効果が弱くなってしまいます。

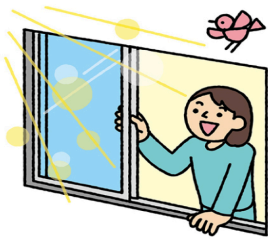


これから暑くなって、汗をかいたときにも、ハンカチやタオルがあると便利です。朝、出かけるときは、せいけつなハンカチやタオルを持っていくようにしましょう。



# 朝の生活リズムが元気のカギ!

朝のちょっとした習慣が、体と心のリズムを整えます。朝の過ごし方を見直してみましょう。



起きたらまず、窓を開けて朝日を浴びる。



休みの日でも毎日、決まった時間に起きる。



朝食を食べて、脳のエネルギーもチャージ。



決まった時間にトイレに行って排便習慣を。

## 熱中症対策を そろそろ

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時季だけに、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑いときには汗によって体温を調節しますが、初夏～梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていないからです。

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。活動の合間には、ときどき風通しのいい場所で休憩をとり、水分をこまめに補給しましょう。また、朝食をしっかり摂ったり、十分な睡眠時間を確保したり、健康的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。

## 2つの絵を見くらべて7つのちがいをみつけよう!

