



豊川市立長沢小学校
令和6年5月7日

前半・後半の長いゴールデンウィークはたのしかったですか？4月から新しい環境で頑張りが続けた、リフレッシュができたのではないかなと思います。昨日5月6日は「立夏」です。暦の上では、夏の始まりです。この時期は、自然の緑色が増えてきて、さわやかな風を感じながら運動できる気持ちのよい季節ですね。急げきに気温が高くなり、熱中症も少しずつ対策していく必要があります。まだ、体が暑さに慣れていないため、つかれたら休んだり、こまめな水分ほきゅうをしたり予防を心がけましょう。

新学期から
1か月
がんばりすぎて
いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて疲れているのかもしれない。
心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをしてのんびり過ごす



新学期から1か月がたちました。
少しずつ新しい生活になれてきたと同時につかれもたまる時期です。
自分の心と体に耳をかたむけて、時には、リフレッシュすることを大切にしてくださいね！

暑熱順化は今のうちに！

暑熱順化とは、身体が暑さになれることです。暑さによって身体には、熱がたまります。その熱を外に放出して、体温を調節する力をつけ、身体が熱中症になりにくい状態をつくることができます。暑熱順化するためには、暑さに身体を慣れさせることが重要なため、気温が高くなる前に、むりのない範囲で、適切に汗をかく力をつけましょう。！個人差はありますが、暑さになれるためには、数日から2週間程度かかるため、今の時期から暑さになれて、熱中症になりにくい身体をつくりましょう。

暑熱順化のポイント！

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする





保護者の方へ

【置きお茶をはじめます】

昨年度も実施した置きお茶を今年度も始めます。熱中症予防の観点から、1人1本ずつ学校にペットボトルのお茶や水を保管しておくことができる取組です。これから運動会の練習が本格的になり、水分補給をする機会も増えていきます。ぜひご活用ください。ペットボトルには名前を書いて持たせてください。また、一度開封したお茶等は必ず持ち帰らせます。ご承知おきください。

【受診報告書の提出】

健康診断がはじまり、半分程終了いたしました。健診結果を保護者の方と一緒に見ていただき、健康管理やお子様の成長について、一緒に考えお話できる機会にさせていただけたら幸いです。健診項目によっては、全員に結果を配布するものとししないものがあります。ご承知おきください。

また、学校の健康診断は、集団健診のため、“疑わしいものをチェックする”健診です。**疾病異常の疑いがある場合には、お知らせを通知させていただきます**。お知らせが届くことは、何か病気が見つかったという診断証明ではありません。疾病異常の疑いがあるという認識になります。疾病は早期発見・早期対応が大切になるため、医療機関等の受診をよろしくお願いします。

