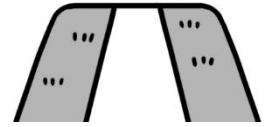
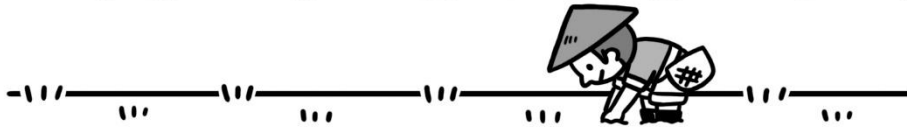


# ひがしっ子 すくすくだより

## 5月



2022.5.11 常磐東小学校保健室

しんねんど けつ あたらしい がくねん せいかつ  
新年度がスタートして1か月がたちました。新しい学年での生活には  
な  
慣れましたか？

がっこうせいかつ なか あたら かわる じき  
学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、  
し 知らず知らずのうちに力が入っていたり、きんちょうしていたりして、  
し からだも心もつかれやすいです。いろいろなことを『がんばるとき』と同じように、『ひと  
やす 休みする』ときも大切に、す 過ごしてくださいね。



### ◆ ◆ ◆ こんな方法で元気をチャージ! ◆ ◆ ◆



す あそ たいの た  
「好きな遊びで楽しむ」、「おいしいものを食べる」…などもいいですね!

### ぬのせい 布製マスクをはいふ 配付しました



くに ぬのせい ぜんこうじどうぶん  
国から布製マスクを全校児童分だけいただきました。  
ひとり まい はいふ ぶしょくふせい もの  
1人1枚ずつ配付しましたので、不織布製の物と  
はいよう かつよう  
併用するなどして、ご利用ください。



はな くち りょうほう  
マスクは鼻と口の両方をしっかり  
おお 覆うようにつけましょう。

# 急な暑さに **ご用心** 寒暖の差が大きい この時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で  
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な  
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは  
こまめに水分補給をしよう



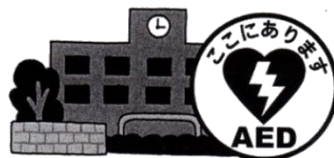
外出のときは帽子をかぶり  
紫外線避けよう

## 熱中症に気をつけよう - 急に暑くなった日は要注意! -

マスクをつけると、皮膚から熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になったりして、体温調節がしづらくなってしまうことがあります。熱中症のリスクが高まるので、予防のためにも、のどがかわく前に、こまめに水分をとるようにしましょう。運動会の練習も始まっていますので、お茶は多めに持ってきてください。急に暑くなった日は体が慣れていないので、特に気をつけましょう。

## おぼえておこう!

エーディーという機械は、人の命を助けるときに使います。もし「AEDもってきて!」と言われたら、場所がわかりますか? 置いてある場所を確認しておくといいですね。赤い入れ物に入っています。



職員室  
保健室

常磐東小学校には、2台のAEDがあります。保健室にあるAEDは、水泳の授業が始まると、プールに置きます。職員室にあるAEDは移動しません。

★5、6年生は、6月にAEDを使った心肺蘇生法を学ぶ予定です。

## 保護者の皆様へ

### 治療のお知らせカードについて

★健康診断の結果に異常の疑いがあったお子さんには、治療のお知らせカードを渡します。治療カードを病院へ持っていき、診てもらってください。診察の結果を記入してもらったら、担任までご提出ください。定期的に診てもらっている場合など、すぐに受診をする必要がなければ、その旨をお知らせください。

★学校での検査・検診はスクリーニングという方法で実施しているため、いずれも最終的な診断結果ではありません。そのため、病院での検査結果と異なる場合があることをご理解ください。

