



新しい学年、環境になって、1ヶ月がたちました。環境が変わると新しい出会いや新しいできごとに夢中で、自分が気づかないうちに身体や心が疲れているかも……。なんだかわからないけど身体がだるいとか、気持ちがイライラしてしまうのは、疲れのサインかもしれません。

ときには、自分の好きなことやリラックス方法を試しながら、ゆっくり休んで、自分の身体や心についてふりかえてみてくださいね。

リラックス方法、こんなことをしてみよう！

何も考えない時間を作る

ぐっすり眠る

信頼できる人に相談する

好きなことをする



## 感染症対策が変わりました

みなさんもニュースなどで知っていると思いますが、新型コロナウイルス感染症が5類に変更されました。

それに伴って、学校生活では健康調査票への記入がなくなったり、出席停止の基準も変わりました。

行事への制限も、コロナ前に戻りつつあります。



ただ、もう手を洗わなくていい・・・換気をしなくていい・・・わけではないですよ。

身体の清潔、集団生活を元気に過ごすためには、

## 手洗い

教室に入る前 特別教室に入る前・後 トイレの後 外で遊んだ後 昼食の前  
学校にいる間に5～6回は手を洗うことになると思います。ハンカチ・タオルも忘れずに！

## 換気

雨や風が強くない日は、窓やドアを開けて、きれいな空気が保てる教室にしましょう。

そして、体調が悪いときは、どんなときでも、無理をしないという判断をすることも大切です。

体調がいつもと違うと感じたときは、体温を測ってみたり、1日学校生活が送れそうか考えてみましょう。おうちの方にも相談してください。自分の身体も心も大切にしましょう。

## 運動会日課が始まります

5月27日に運動会が予定されています。選手決めや結団式もあり、学校全体が運動会モードに切り替わってきていますね。

よいパフォーマンスをするためには、何より、体調管理！

いつもより、朝ごはん・睡眠時間・水分補給を意識してみてください。



練習が始まったら

暑いときは → 長袖は脱ぐ マスクをつけている人は、はずして深呼吸

(真っ赤な顔をして「先生暑いです…」と保健室に来る子がいます。

暑いと感じたら、まずは自分で調整！！)

日差しの強い日は → 帽子をかぶる

(頭は直に日差しが当たります。大切な脳を守るためにも帽子は必要。

晴れの日をかぶりましょう)

水分補給 → のどが渴く前に飲む 休み時間ごとに飲む

(学校にいる間に、500ミリℓ以上は飲めるとよいですね。

部活動がある人は、放課後の分も考えて、多めに持ってきてきましょう)

## そして、熱中症に注意！！

こんなときは注意

- ・気温が高く、湿度が高いとき
- ・暑いのに風がない日
- ・日差しが強い場所にいるとき
- ・急に暑くなったとき



特に、5月は、まだ身体が暑さに慣れていない

状態なので、要注意！です

### 予防のポイント

こまめな休憩と水分補給

屋外では帽子をかぶる

脱ぎ着しやすい服装

軽い運動で暑さに慣れておく



寝不足・朝ごはん抜きで登校をすると、熱中症になる可能性が高くなります。生活リズムも整えて、熱中症を予防しましょう。