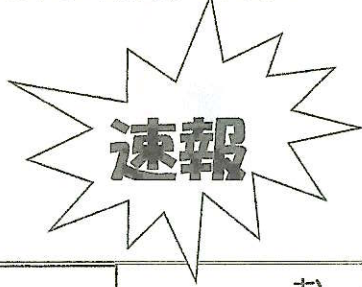


さわやかですごしやすい5月。紅白きめやりりー選手きめが終わり、校庭でみなさんのがんばって走りぬく姿が、保健室からも見えます。気持ちよく運動できる天気の良い日は気温もぐんと上がりますが、朝晩はまだ肌寒い日もあります。新しいことをたくさん覚え、練習で一生懸命動かした身体を休めるためにも、しっかり睡眠。たっぷり朝食で自分の力を発揮できるようにしましょう！



身体測定の結果

学年	おとこ				おんな			
	身長		体重		身長		体重	
	三神	県	三神	県	三神	県	三神	県
1	118.4	116.8	22.5	21.8	118.4	115.9	24.6	21.4
2	123.5	122.6	25.0	24.6	121.5	121.9	23.3	24.1
3	127.0	128.7	26.8	28.4	126.4	128.3	27.0	27.8
4	134.7	134.0	36.8	32.3	137.2	134.4	33.0	31.6
5	142.2	139.6	36.7	36.4	146.8	140.0	39.9	35.0
6	142.1	146.5	40.1	41.2	148.2	147.7	42.1	41.1

「5月病かな？」と思ったら

連休明けは、「なんだかやる気がでない」「体がだるい」など、いつもと違った体調不良を感じる人がいるかもしれません。もしかしたら、「5月病」と呼ばれている症状かもしれません。

新しい環境に慣れるまでは、体も心も疲れやすいものです。少しおかしいなと思ったら、まずは、十分に睡眠をとり、体と心を休めましょう。そして、音楽を聞く、おいしいものを食べる、友だちとおしゃべりをするなど、あなたが一番リラックスできることをして、じょうずに気分転換しましょう。

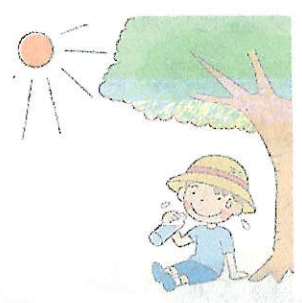
保護者の方も、お子さんの様子をいつも以上に見てくださるようお願いいたします。

はる ねっちゅうしょう
春の熱中症

あさばん きおんさ おお はる からだ あつ
 朝晩の気温差の大きい春。身体もまだ暑さになれていな
 いので、熱中症にも注意が必要です！次のことに気を
 つけましょう。

- 1 めまい
- 2 筋肉痛・筋肉のけいれん
- 3 身体のだるさ・はき気
- 4 汗のかきすぎ、または汗をまったくかかない
- 5 体温が高い
- 6 まっすぐ歩けない

こまめに水分補給をしましょう。



★ このような症状がある時は、熱中症の可能性が
 あります。早めに知らせてください。

うんどうかい げんき さんか
 ～ **運動会に元気に参加するために** ～

★ぼうし：
 必ずかぶろう

★かみの毛：
 長い人は、まとめよう！



★つめ：
 手も足も短くきろう！

★下着：
 清潔な下着を身につけよう。汗を吸い取ってくれるもの。

★くつ：
 足のサイズに合った、走りやすいくつをはこう！

★持ち物：
 汗ふき用タオル、水とうは、必ず持ってこよう！名前も忘れずに書こう。

毎日の練習がハードになってきます。しっかり睡眠をとって体調を整え、練習に参加しましょう。保護者の方もご協力ください。