



ほけんもくひょう
5月の保健目標 ・じょうぶなからだをつくろう。



May Health Goal ・Build a Strong Healthy Body

4月6日の入学式、始業式では、元気な様子のおみなさんに会えて、とてもうれしくお思いました。
3月から学校が休校になり、1か月ぶりに会うみなさんは、背もぐんっと伸びていて驚くことばかり
でした。これから始まる健康診断がより楽しみです。予防のため、自宅で過ごしていた児童の様子も、
4月9、10日の教科書引き取り時に、保護者の方からお話を聞くことができ、児童から話を聞くのが
今から楽しみです。

とうこうまえ あさ けんこうかんさつ ねが
登校前に朝の健康観察をお願いします

けんこう きにゅう
健康カードのご記入ありがとうございます。

いつもと違うことや、気になることがあれば、健康カードに記入をしてください。

たいおん いじょう ばあい がっこう しゅうだんかんせんよぼう じたく りょうよう ねが
体温が37.5℃以上の場合は、学校での集団感染予防のため、自宅で療養をお願いします。

しんぱい なや
心配なことや悩んでいることはありませんか

インターネットやテレビから毎日たくさんの情報が流れてきたり、学校がお休みになっていつもと
リズムが変わったり、「いつもと違う」ことが多くありました。児童のみなさん、いつでも保健室は開
いています。小さなことでいいのでいつでも相談にきてください。保護者のご相談（子どものことな
ど）も受け付けています。スクールカウンセラーを希望する場合は、学校までご連絡ください。

ねっちゅうしょう よぼう すいとう じさん
熱中症の予防(水筒の持参)について

ねっちゅうしょう ひ お じょうけん かんきょう こうどう かんが
熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。

かんきょう よういん きおん たか しつど たか かぜ よわ
「環境」の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどです。「からだ」の要因は、激しい

ろうどう うんどう たいない いちじる ねつ しょう あつ かんきょう からだ じゅうぶん たいおう
労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できないなどで

こうどう はげ きんにくうんどう ちょうじかん うんどう よういん ねっちゅうしょう
「行動」とは、激しい筋肉運動や長時間の運動です。これら3つの要因により、熱中症を

ひ お かのうせい つなが さんしょう かんきょうしょう ねっちゅうしょう よぼう じょうほう
引き起こす可能性に繋がります。参照「環境省 熱中症予防情報サイト」

がっこう たいおう
<学校での対応について>

ほんこう うんどうかい れんしゅうじ たいおう ふく かてい はんだん がっこう すいとう も こ たいおう
本校では運動会の練習時の対応も含めて、ご家庭の判断のもと学校への水筒の持ち込みの対応

すいとう なかみ みすまた ちゃ
をしています。水筒の中身は、水又はお茶、スポーツドリンクとします。

こかてい まいにちすいとう あら あたら も えいせいめん はいりょ
御家庭で毎日水筒を洗い、新しいものを持たせるなど、衛生面にはご配慮ください。

I was very happy to be able to see many healthy and energetic students at school on April 6th at the Entrance and Opening Ceremonies.

After not having seen anyone since the start of the temporary school closure, I was so surprised at how much everyone had grown in the past month. More than usual, I am looking forward to the start of this year's health check-ups. As a precaution against infection, parents visited the school for the textbook pickup on the 9th and 10th and we heard from them about how their children are spending their time at home. Already I am looking forward to hearing from the students when they are back at school.

Please do a morning health check before coming to school

Thank you for filling out the Health Card.

If there is anything that is different than usual, or if there is anything that you are concerned about, please make note of it on the Health Card.

If your child has a temperature of 37.5°C or higher, please keep them at home in order to prevent cluster infections at school.

Are you concerned or worried about something?

Every day, a flood of information is coming from the internet and TV, school has been closed and the usual rhythm has been disrupted, and a lot of things are “different than normal.” To all our students, the nurse’s room is always open to you. Even if it is something small, please feel free to visit me for a chat. I am also available for meetings with parents (regarding matters with their children or other issues). If you would like to talk with the school counselor, please contact the school.

Regarding Prevention of Heat Illness (Bringing Water Bottles to School)

Heat illness risk is affected by the following variables including “environmental conditions,” “body,” and “activity.”

The relevant “environmental conditions” are high temperature, high humidity and a lack of wind. Lack of heat acclimatization and metabolic heat production from overexertion or exercise are risk factors associated with the “body” and “activity.” These variables may cause heat illness.

Reference “Ministry of the Environment Heat Illness Prevention Information”

<Measures Taken at School>

At the discretion of each family, the school allows the students to bring their water thermos to school including the times for the Sports Day practices. Water, tea, or sports drinks can be brought in a bottle.

Please keep their bottles hygienic by washing it and filling it with a fresh drink every day.