



新緑が美しく爽やかな風が吹くこの時期は、運動をすると、とても気持ちがいいですね。しかし、体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動をする時はこまめな水分補給を忘れずに、疲れたら無理をせずに休むようにしましょう。



**5月16日(金)は運動会!** ※雨天時は5月19日(月)

いよいよ明日は運動会ですね。これまでの練習してきた成果を発揮する日ですが、当日を元気に迎えるためには、今からの体調管理がとても大切です。最後のチェックをしておきましょう!

【前日のポイント】

- ・今日は早めに寝てしっかり休みましょう。
- ・水筒やタオルの準備も忘れないようにしましょう。
- ・爪は短く切っておきましょう。



【当日のポイント】

- ・朝ご飯を食べてから登校しましょう。
- ・こまめに水分補給を! 喉が渇く前に飲みましょう。
- ・気分が悪くなったらすぐに近くに居る先生に伝えましょう。
- ・準備運動をしっかり行いましょう。



ケガや熱中症を防いで、安全に、楽しく、思い出に残る運動会にしましょう!

**5月・6月の健康診断の日程**

- 5月 1日(木):耳鼻科健診(1年生全員と2・3年の対象者)
- 5月 8日(木):内科健診(1年生)
- 5月22日(木):内科健診(3年生)
- 6月 3日(火):尿検査1回目(全学年)
- 6月12日(木):歯科検診(全学年)
- 6月19日(木):尿検査2回目(未提出者・再検査者)
- 6月23日(月):眼科健診(全学年)
- 6月27日(金):尿検査3回目(未提出者・再検査者)



**こんな人はいませんか?**

朝ごはんを食べる時間がない

朝は食欲がなくて食べられない

朝は食べる習慣がなく、用意されていない

**生活習慣を見直そう!**

**一品から始めてみよう!**

朝ギリギリまで寝ていれば朝ごはんを食べる時間がとれません。また、夜遅い時間に何か食べれば、朝になっても食欲がわからないこともあります。もし「夜ふかし→朝寝坊」という悪循環に陥っているなら、生活習慣の見直しが必要です。まずは朝起きる時間を早めることから始めてみましょう。

朝は食欲がなかったり食べる習慣がないという場合には、バナナだけ、おにぎりだけというように、何か一品だけでも食べることから始めてみましょう。簡単なものなら自分で用意することもできますし、時間がない人も一品だけなら口にはできるかもしれません。慣れてきたら、少しずつ品数を増やし、栄養バランスも考えましょう。

**災害共済給付制度について**

体育の授業や部活動、登下校中など、学校生活の中では、思いがけずケガをすることがあります。そんな時に活用できるのが「スポーツ振興センター」の災害共済給付制度です。これは、学校の管理下で起きたケガや病気の治療にかかった医療費の一部が給付される制度です。

【学校の管理下の範囲】

- 1.各教科授業・遠足・修学旅行・掃除
- 2.部活動(練習試合・大会を含む)・課外指導
- 3.業間休み・昼休み・始業前・放課後
- 4.登校中・下校中
- 5.学校外での授業、集合・解散場所への経路等

- 【例えば…】
- ・体育の授業で突き指をした
  - ・部活動の試合で捻挫した
  - ・登校中に転倒して頭を打った

原則的に初診から治療までの医療費の総額が5,000円以上(3割負担で1,500円以上)の場合に給付対象となります。病院で治療を受けたら、領収書を保管し、学校に一度ご相談ください。申請に必要な書類を病院で記入していただき、記入済みの書類を学校に提出するようお願いします。学校に提出する時は、領収書のコピー(なるべくA4用紙)も併せて提出してください。

