



暑くなってきました。睡眠と朝食、水分を！

「Hungry (ハングリー)」という言葉は、「hungry (ハングリー：お腹がすいている)」と「angry (アングリー：怒り)」が組み合わさってできた造語で、「**お腹がすいてイライラする**」ことを表すのだそうです。

お腹がすく（血糖値が下がる）と脳がエネルギー不足を感じ、イライラなどの感情に影響すると言われています。朝食抜きでは力が出ず、気持ちも落ち着かなくなります。必ず朝食をとらせましょう。また血糖値が乱高下しないよう、主食（炭水化物）だけでなく、たんぱく質や野菜類をとれるとさらに良いですね。



5月の予定

日	内容	学年	連絡事項
1日(金)	尿検査(予備)	該当者	4月の一次検査に出せなかった人の提出日です。
	内科検診	1・2・3年 そよかぜ	13時5分開始予定です。 体育着を着用して、すぐに脱ぎ着ができるようにします。
14日(木)	尿検査(二次)	対象者	登校後すぐに保健室に提出します。
15日(金)	尿検査(二次)	対象者	14日に二次検査を出せなかった人が出します。
21日(木)	尿検査(二次)	対象者	14, 15日に二次検査を出せなかった人が出します。
	耳鼻科健診	全学年	8時35分開始予定です。
28日(木)	歯科健診	全学年	今年度より新しい歯科校医、和気昌弘先生です。9時開始 予定です。朝の歯みがきを忘れずにしましょう。

本日、視力検査(B以下)と眼科健診の通知対象者にお知らせを配付しました。



【今月のメディアコントロールデーは5月20日(水)です】

メディアコントロールデーはコースを自分で選んで挑戦します。**Aコース(達人)**は「ニュースや天気予報などの必要な情報以外はメディア機器を使わない」**Bコース(上級)**は「1日に使うメディア機器は2時間以内」**Cコース(初級)**は「ねる1時間前からメディア機器を使わない」です。記録は学校で行っています。

【感染症情報】

4月の三小は、感染症の発生はありませんでした。元気に過ごせた人が多く、うれしく思います。

東京都内では「麻しん（はしか）」患者が急増しています。

「麻しん（はしか）」

… 特效薬なし。合併症を起こし、重症化する恐れあり。

<潜伏期間> 約10日

<感染経路> 空気感染（空気中を漂うウイルス粒子を吸い込む）、
飛まつ感染（咳やくしゃみのしぶき）、接触感染
感染力が非常に強い。

周囲への感染可能期間は、発症日の1日前から解熱後3日を経過するまで。
（発症前から感染力があるため広がりやすい）

<症 状> 発熱、咳、鼻水、結膜炎 → いわゆる「かぜ症状」のため、麻しんと気付かない
ことが多い。しかし、この時期の感染力が最も強い。
2～3日の発熱の後、39℃以上の高熱と発しんが出る。
口の中の粘膜（奥歯のすぐ横付近）に白い斑点が出る。

<予 防> 予防接種



【運動会の練習が始まっています！】

Q 水分補給の目安は？

- ①のどが渴いたらすぐ飲む
- ②のどが渴く前に
こまめに飲む
- ③バテるから飲まない



正解は ②

「のどが渴いた」と思ったら既に脱水が始まっています。

運動前にまず水分！

手の爪だけでなく、
足の爪もチェックしま
しょう！

くつや体育着がきつくなってい
ないかなど、サイズ確認も願
いします。

Q ケガをしないためには？

- ①がんばらない
- ②つめを切る
- ③ゆるめのくつを
履く



正解は ②

つめが長いと友だちをひっかいてしまい、ケガのもと。