

# GWの過ごし方



もうすぐ、ゴールデンウィークですね。楽しいお出かけの計画がある人も、ホッと一息入れて新学期の緊張や疲れを取りたい人もいるでしょう。心と体をリラックスさせるのは良いことですが、生活リズムの乱れには注意して！ 休日が続くからといって、遅寝遅起きのくせがつくと、ゴールデンウィークが終わった後、リズムを取り戻すのに苦労するかも!? 右のポイントに気をつけて、楽しく過ごしましょう。

- 起床時間を決める。
- 朝食はきちんと食べる。
- 夜は早めに休む。
- パソコンやスマートフォンは、長時間使わない。

## 急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう

### 5月の保健行事

- 1日(水) 内科検診 **体操服**
- 8日(水) 尿検査1次未提出者 10:30 回収
- 13日(月) 歯科検診
- 28日(火) 5年生脊柱側弯症検診  
尿検査2次 対象者のみ
- 29日(水) 1・4年生 眼科検診  
尿検査2次 対象者の未提出者

### 保護者の方へ

#### 日本スポーツ振興センターについて

日本スポーツ振興センターは、学校でケガをした時の保険で、全員加入をお願いしています。詳細は、1年生は4月23日配付の「独立行政法人日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について」2～6年生は4月25日にスクリレにて配信しましたのでご覧ください。