

# かがやき

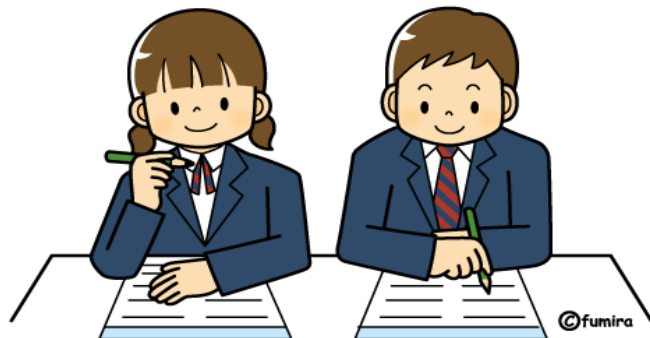
令和元年 5月 発行

## 令和元年、心も体もリフレッシュ

新年度、早くも1ヶ月がたち、そして新元号に変わり大型連休も終わりました。大きな事故等もなくみなさんの元気な顔に会えて安心しました。

さて、みなさん新メンバーでの学校生活のスタートは順調で

しょうか？まだまだ緊張の日々ではないかと思いますが、2年生は校外学習、3年生は修学旅行と大きな行事も控えています。最近の気候の変動においつけず体調をくずしている人が多いようですが、まずは心と体をリフレッシュして体調を整えてください。そのためには睡眠がとても大切です。スマホはほどほどにしてしっかり睡眠をとりましょう。



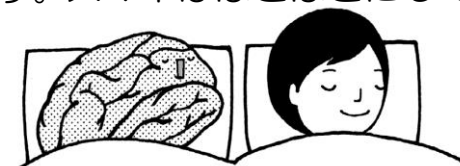
### 熱中症に注意!



急に暑さが厳しくなったりします。

- ①こまめに水分補給をしよう。(塩分)
- ②定期的に休憩をとろう。
- ③湿度の高い室内に長時間いない様にしよう。
- ④なるべく帽子をかぶりましょう。

まだ身体が暑さになれていません。体調不良を感じたらなるべくはやめに休養を取りましょう。



脳を休めて  
疲れを回復!



### 5月の検診



#### 眼科検診

5月21日(火) 10:20~

2・3年生は抽出生徒



#### 耳鼻科検診

5月23日(木) 9:00~

2・3年生は抽出生徒

■ 色覚に関する健康相談を希望される方は担任または養護教諭に声をかけてください。

#### 心電図検査

5月20日(月) 10:10~

2・3年生は抽出生徒