



# まけんだより

## 5月号

文責 芳野小学校 保健室

おやこでいっしょにやんでもうえると  
うれしいです。



### 運動会 おつかれさまでした！ つかれがやすい時期です。

みなさんはどうですか？



気温の変化や運動会という大きな行事がおわつこともあり、  
つかれがしやすいときです。「今はそういとかなんだ」と思って  
いつもより自分を大切にしておいて下さいね。  
自分のペースでがんばりすぎないようにこの時期をのりこえましょ！

## つかれたときは 11フレッシュ

11フレッシュ  
すきなことをやろう♡



## 食べて実感！ 朝食の効果

「朝ごはん、食べてきた？」朝食を食べない  
ことが「いいこと」のように誤解されてい  
ることも感じます。朝食にはこんな効果があります。  
ぜひ食べて実感してみてください。

- ◎脳にエネルギーが補給される
- ◎体温が上がり、体がしっかり動く
- ◎腸が刺激され、スムーズな排便に



## しっかりチェック！

### 保護者の方へ ~虫による健康トラブルについて~

これから夏にかけて、海や山でのレジャーなど自然と触れ合う機会も増えると思いますが、同時に虫たちが活動的になる時季でもあります。中には接触すると健康トラブルを引き起こす虫も。近年問題になったものをご紹介します。

- チャドクガ  
幼虫・成虫ともに毒針毛があり、触れてから2〜3時間で赤く腫れ上がって痒くなります。また、発熱やめまいが起こることもあります。
- マダニ  
ヒトの皮膚をかんで血を吸う際に様々な感染症を媒介します。また、いったんかみつくと数日〜10日以上離れません。
- セアカゴケグモ  
メス（体長1cm前後、オスより大きい）だけが毒を持ち、かまれた部位は激しい痛みを感じた後に腫れます。また、発熱などの全身症状が現れます。

虫による健康トラブルを予防するには、「草むらに入らない」「長袖・長ズボンを着用する」「草の上に直接座らない」「虫除けスプレーを使う」などの対策が有効です。ご家庭でもぜひ、ご留意いただければ幸いです。



けんこうしんだんのけっか再検診の案内も おわたいしています。

## 健康診断

お世話になってます。

お休みだったお父さんには 校医での

他の医療機関でも可能ですが、別途料金が発生してしまいます。

のびるファイルを使って  
今年度も結果をお知らせ  
させていただきます。

6年間の成長を記録しています。  
確認していただき、サインをされたら、  
お父さんを通して必ずご返却ください。



ご不明な点等ありましたら、  
いつでもおたずねください。  
どうぞよろしくお願ひいたします。