



わかば かお きせつ  
若葉の香りがさわやかな季節になりました。

がつ れんきゅう あ ころ ひろうげんしょう ごがつびよう  
5月は連休明け頃から、疲労現象である「五月病」という心と体の疲れが出て体調が崩れやすい頃です。  
あさ けんこうかんさつ すつう ぶくつう はなみず いんとうつう せき  
朝の健康観察で、頭痛・腹痛・かぜ（鼻水・咽頭痛・咳）の人が増えています。睡眠をしっかりとって、昼までの元気のもと、朝食をしっかりと摂って登校しましょう。  
だいきゅうけい ひるきゅうけい そと あそ あせ  
大休憩や昼休憩にしっかりと外で遊ぶと、汗をかきますので汗拭きタオル、お茶を持ってくるようにしましょう。



# 「咽頭結膜熱警報」発令中

いんとうけつまくねつ  
○咽頭結膜熱とは

- はつねつ いんとうえん めししょうじょう しゆ すうしゆ けつせいがた しょうに きゅうせい  
・発熱、咽頭炎、眼症状を主とする、数種の血清型のアデノウイルスによる小児の急性ウイルス性感染症です。
- プールでの接触やタオルの共用により感染することもあるので、『プール熱』とも呼ばれています。

しょうじょう  
○症状

- はつねつ はっしょう すつう しょくよくふしん ぜんしんけんたいかん  
・発熱で発症し、頭痛、食欲不振、全身倦怠感とともに、咽頭炎による咽頭痛、結膜炎にともなう結膜充血、眼痛などを訴え、3～5日間程度持続します。

よぼう  
○予防

- かんせんしゃ みっせつ せつしよく さ りゅうこうじ  
・感染者との密接な接触は避け、流行時には、流水と石鹸による『手洗い・うがい』の励行が基本です
- えいせい たも  
・衛生を保つため、プールからあがった時は、シャワーを浴び、うがいをしましょう。
- きょうよう さ  
・タオルなどの共用は避けましょう。

**急に暑くなった日は要注意**

## 熱中症が 出始める時期です

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

**こんな日は注意**

日差しが強い	風が弱い	湿度が高い

事前に天気予報をチェックして、調節できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。