



新学期が始まって1か月がたちました。新学期の疲れは出ていませんか？ いまのような、朝夕の気温の差が大きい季節の変わり目は特に体調をくずしやすい時期です。「はやね・はやおき・あさごはん」で、体の調子を整えましょうね。

また、毎年連休明けには、体調をくずす人がいます。連休の間も規則正しい生活をこころがけて過ごすようにしましょう。



SC(スクールカウンセラー)について

スクールカウンセラーの先生は、心のことにくわしい先生です。何か困ったこと、悩んでいることなどがある人は、気軽に相談をしてみましょう。相談をしたい人は、担任の先生や養護の下山先生に教えてください。

スクールカウンセラー 秋田 智美 先生

4/30(木)	13:00~16:45	11/12(木)	8:00~11:45
6/11(木)	13:00~16:45	12/3(木)	13:00~16:45
7/9(木)	8:00~11:45	1/14(木)	13:00~16:45
9/17(木)	8:00~11:45	2/4(木)	8:00~11:45
10/29(木)	8:00~11:45	3/4(木)	8:00~11:45

【保護者の方へ】

児童のみなさんの相談はもちろんですが、おうちの方のご相談も可能です。お子さんの生活面、発達面、勉強面などご相談いただけます。希望がある場合は、担任か養護教諭までお知らせください。

ペットボトル症候群にご注意ください！

暑い日に水分補給として、ソフトドリンクを飲んでいませんか？ ソフトドリンクの中にはたくさん砂糖が含まれていて、たとえば500mlのコーラ1本には、約60gの砂糖が入っているのです。砂糖がたくさん入ったソフトドリンクなどで水分補給をしていると、ペットボトル症候群（ソフトドリンクケトシス）になることがあります。

ペットボトル症候群とは、ジュースなどで砂糖を一気にたくさんとることで、イライラしたり、体がだるくなったり、意識がもうろうとしたり、場合によっては命に関わることもあります。水分補給をするときは、水やお茶、うすめたスポーツドリンクを飲むようにしましょう。



〈スポーツドリンクについて〉

昨年度と同様に、今年度も運動会練習開始から9月末まで、お茶のほかにスポーツドリンクを持たせていただいてよいこととしています。熱中症予防のために、ご準備いただければと思います。市販のスポーツドリンクには砂糖も多く含まれているので、飲み過ぎに気をつけたり、水で薄めるなどして調整していただき、歯みがきを念入りにしていただきますようお願いいたします。

〈汚れものについて〉

お子さんの衣服が汚れた場合（嘔吐物、出血、食べこぼし、絵の具なども含む）などで汚れた場合、二次感染を予防するため等の理由から、学校での洗濯はいたしません。衣服の汚れがついたままお返しさせていただく場合があります。ご理解をよろしくお願いいたします。

〈色覚検査について〉

色の見え方にも個人差があります。その個人差が大多数の人と比べて大きい場合、「色覚異常」、最近では「色覚多様性」と呼ばれます。男性では5%女性では0.2%の人が、生まれつき色覚異常を有していると言われています。授業を受けるにあたり、また職業・進路選択をするにあたり、自分自身の色の見え方を知っておくことはとても大切です。小学校では、希望者を対象に簡易色覚検査を実施しています。