

# ≡ ほけんだより ≡ 5月



令和4年 5月10日

仁田佐古小学校 保健室

No. 2

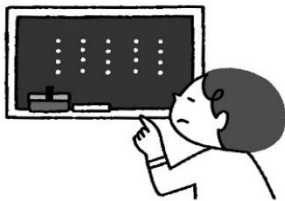
しんがつき はし  
新学期が始まってから、1ヶ月が経ちました。あたらしいクラスやお友達に慣  
れてきましたか？ 5月からは心と体に疲れが出てくる時期です。てあら  
うがいを忘れずに、げんきに学校生活をすごしましょう！



## 新学期がスタートしてひと月

日常生活で不便や不安を感じることはありませんか？

黒板の字が見にくい



机やイスの高さがあっていない



なんとなく気分がさえない



※その他、気になることがあれば、担任の先生や保健室の先生に相談してください。



### 保護者の方へ 健康診断が始まっています！

健康診断の結果は、受診をお勧めする場合や二次検査の必要がある  
ときのみ、お知らせします。（身体測定と歯科検診の結果のみ全員に  
配布です。）

なお、何もお知らせがなければ「異常なし」です。また、今年度より、  
これまでのように健康カード（厚い紙）で配布していたものから通知表  
の中にはさみ込むタイプのものに変更となります。はさみ込んである  
「定期健康診断の記録」をご覧ください。

### 5月の健康診断日程

| 日にち   | 検診名    | 対象者          | 用意するもの、準備    |
|-------|--------|--------------|--------------|
| 5月 9日 | 内科検診   | 6・5年         | 体操服          |
| 5月10日 | 尿検査2回目 | 前回未提出者・2次検尿者 | 検査キット等       |
| 5月11日 | 内科検診   | 4・3年         | 体操服          |
| 5月13日 | 内科検診   | 2・1年         | 体操服          |
| 5月18日 | 尿検査3回目 | 前回未提出者・2次検尿者 | 検査キット等       |
| 5月19日 | 耳鼻科検診  | 1・3・5年       | 前日に耳そうじをしてくる |

※裏面もあります。

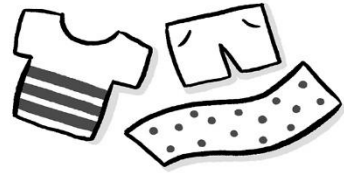


# 春夏の衣服におすすめの素材とは!?

5月になると、日差しが強くなり、暑く感じる日も増えてきます。この時期をなるべく快適に過ごすために、衣服の素材に目を向けてみませんか。



衣類に最も多く使われている素材。肌触りが良く、吸湿性や通気性に優れているため、Tシャツやブラウス、下着、タオルなど幅広く使われている。



通気性がよく、涼しい着心地が特徴。



化学繊維の中でよく使われている素材。綿が混ざったものもある。最近では、汗を吸っても素早く乾いて、サラッとした着心地が続く「ドライ（速乾）Tシャツ」も人気。

## コロナに負けない!



### 保護者の方へ



暑い中での運動会練習が続いています。

冷たい水やお茶の入った水筒と、汗拭きタオルを持たせてください。汗をかくことにより、体内の塩分も失われるので、水やお茶の中に少量の塩を入れたものも効果的です。



保健室からのお願い

保健室で“Icing(冷やす)”ときに大活躍している「保冷剤」。使い終わった後、保健室に返し忘れてしまう人がいるようで、数が少なくなってきました・・・各「保冷剤」は冷やして再利用していますので、必ず保健室まで返してくださいね。

## 汗をかくヒミツ

人は暑いときや運動したときだけでなく、お風呂に入っているときやふだんの生活の中でも、気づかないうちに汗をかいています。汗は、かわくときから体の表面の熱をうばいます。体温が上がりすぎないように、バランスをとっているのです。暑くなる日が増えてきました。暑さから体が慣れていない今、急に暑くなったときは熱中症にかりやすくなります。運動するときや暑いときは、水分をとるのを忘れずに!

