



令和5年5月11日
No.2
湊小学校 保健室
ひと いっしょに
おうちの人と一緒に
よ
読みましょう！

ゴールデンウィークでは、心と体をリフレッシュできましたか？来週の運動会に向けての練習も本格的になってきました。新年度が始まって1ヶ月が過ぎましたが、学校生活の中で新しいことや変わることが多くあるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、緊張していたりして体も心も疲れやすくなります。また、急に気温が高くなる日があり、体に負担がかかるため、調子を崩しやすくなる時期です。こういう時期にこそ、栄養バランスのとれた食事をする、早く寝るなどの規則正しい生活リズムで過ごすことを意識して生活していきましょう！



ゴールデンウィーク明けは… 心身の疲れが出やすい時期です



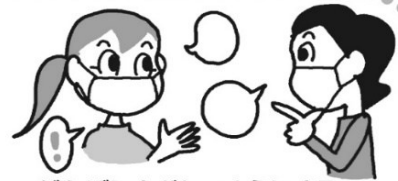
対処方法



睡眠を十分にとる
(心身を休める)



上手に気分転換をする
(ストレスを解消する)



がんばりすぎないようにする
(誰かに相談したり助けてもらう)

～ ～ ～ ～ 5月の健康診断日程 ～ ～ ～ ～

- ◇ 25日(木) 内科検診(全学年) 服装: 半袖・短パン
- ◇ 31日(水) 眼科検診(全学年)



【おうちの方へ】

内科検診では、触診・聴診・視診のため衣服を上げて検診を行います。脊柱や胸郭のなどの骨格の異常が見られないか、皮膚の異常はないか等の全身状態を確認して総合的に診ております。御理解のほどよろしくお願いいたします。

急な暑さに **ご用心** 寒暖の差が大きい この時季の備え



ぬき 脱ぎ着のしやすい服で
たいかんおん ど 体感温度を調節しよう



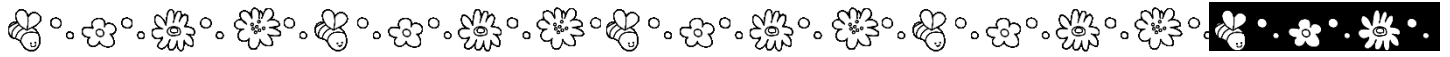
あせ 汗をかいたら清潔な
タオルやハンカチでふこう



きおん たか 気温が高いときは
こまめに水分補給をしよう



がいしゆつ 外出のときは帽子をかぶり
しがいせん 紫外線避けよう

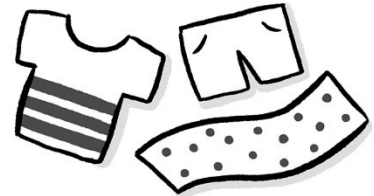


春夏の衣服におすすめの素材とは!?

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。この時季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。



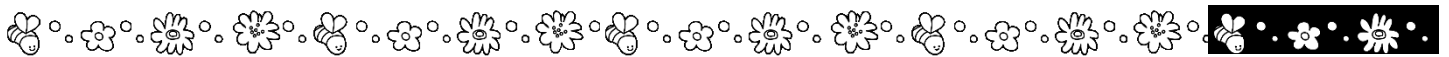
衣類に最も多く使われている素材。肌触りが良く、吸湿性や通気性に優れているため、Tシャツやブラウス、下着、タオルなど幅広く使われている。



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。



【おうちの方へ】 新型コロナウイルス感染症対策について

新型コロナウイルス感染症がインフルエンザと同等の5類へと引き下げられました。それに伴い、学校では健康観察カードの提出を不要とし、昇降口での検温を終了としました。配付している5月分の健康観察カードは自宅等で健康観察の一環としてお使いください。

コロナ禍前の日常に戻りつつあり、うれしい反面、マスクの着用も個人の自由となるため、今後感染症の流行がしやすくなる可能性も考えられます。これからも登校前に、おうちの方からの健康観察の御協力よろしくお願いいたします。