

ほけんたより

ひとりいっしょよ
おうちの人と一緒に読みましょう！

令和7年5月12日
No.3
湊小学校 保健室

新年度が始まって一ヶ月が過ぎ、慣れてきたところもありますが、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て、体や心の疲れが出やすくなります。運動会に向けての練習も本格的になり、また、気温が高くなる日があるため体に負担がかかり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！



ゴールデンウイーク明けは… 心身の疲れが出やすい時期です



5月の毎週木曜日はメディアチャレンジデー！！

5月の実施曜日は毎週木曜日です！おうちでは、お手伝いをしたり、外で遊んだりしている人が多いようです。自分が選んだコースができたら、次の週はレベルアップしたコースにぜひ挑戦してみてくださいね♪ 5月29日（木）の後におうちの方から、取り組んでいた様子などコメントの記入をよろしくお願いいいたします。



～・～・～・～・～**5月の健康診断日程**～・～・～



◇ 27日(火) 歯科検診(全学年)

◇ 29日 (木) 耳鼻科検診 (2・4・6年)

※検診当日に欠席した場合には、学校医の病院にて受診することができます。受診についてなどは、後日お知らせいたします。

あせも の予防

できやすい首の前面、肘の内側、 膝の裏側など、要注意！



かぜとお コットンなど風通しの そざい ふく き よい素材の服を着る



あせ
汗をかいたら
こまめにタオルで拭く



たくさん汗をかいたら
着替える



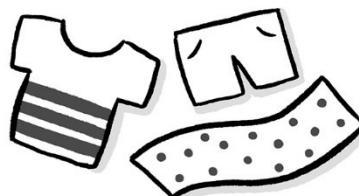
まいにち ふろ
毎日、お風呂や
せいけつ
シャワーで清潔に

最近暑い日が増えてきたからか、ひじや背中がかゆいと訴える人が多く見られるようになってきました。運動会練習も増えてきますので、タオルをもってきて汗の始末をしっかりとしましょう!

はるなつ いふく そざい 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。



い る い も つ と お お つか そ ざ い は だ ざ わ よ
衣類に最も多く使われている素材。肌触りが良く、
き ゅ う し っ せい つ う き せ い す ぐ
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。

ポリエステル

かがくせんいなかつかそざいめんま
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。

