



令和7年5月12日
No.3
湊小学校 保健室

ひと いっしょ よ
おうちの人と一緒に読みましょう！

しんねん ど はじ いっ げつ す な
新年度が始まって一か月が過ぎ、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。
うんどうかい む れんしゅう ほんかくてき
運動会に向けての練習も本格的になり、また、き おん たか ひ
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
えいよう からだ ふだん い しき ちょうし くす し き
栄養バランスのとれた 食事をする、早く寝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



5月の毎週木曜日はメディアチャレンジデー！！

がっ じっしやうび まいしゅうもくようび
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れば、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!



コットンなど風通しの
よい素材の服を着る



汗をかいたら
こまめにタオルで拭く

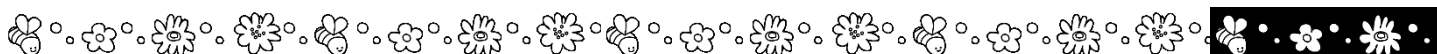


たくさん汗をかいたら
着替える



毎日、お風呂や
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!

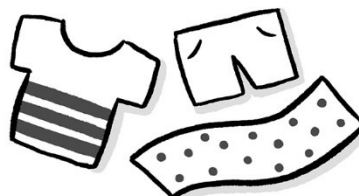


春夏の衣服におすすめの素材とは!?

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、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。

