

ほけんだより5月

令和5年5月号 茨木市立山手台小学校 保健室

5月に入り、昼間と朝夕の気温差の大きい季節の変わり目にかぜをひいている人が多くみられます。さらに、新学期の疲れも出る頃です。体調を崩しやすい時期ですから、「規則正しい生活」を心がけましょう！

こんな方法で元気をチャージ！



はおるものを持ってきたりして、上手に体温調節しましょう！

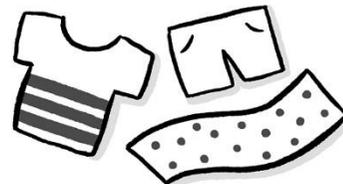
春夏の衣服におすすめの素材とは!?



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。

* 5月の保健行事予定 *

5月	12日(金)	視力再検 <3年>
	15日(月)	検尿再検 <2-1・対象者>
	16日(火)	視力再検 <1・2年>
	17日(水)	聴力検査 <5年>
	18日(木)	歯科健診 <2年・4-1・4-4>
	19日(金)	検尿最終
	22日(月)	聴力検査 <3年>
	23日(火)	耳鼻科健診 <1年・2~6年対象者>
	24日(水)	聴力検査 <2年>
	25日(木)	歯科健診 <4-2・4-3・6年>
	29日(月)	聴力検査 <1年>
6月	1日(木)	歯科健診 <1年・3-1>
	8日(木)	歯科健診 <3-2・3-3・5年>

* 検尿再検（15日）は、対象者の人だけにお知らせしています。また、前回受けられなかった人もこの日に提出してください。

* 歯科健診の日は、いつも以上に丁寧に歯みがきをしてきましょう。

* 学校で下着の交換が必要な場合は、新品の物を渡しますので、同じサイズの下着（新品）を返してください。



受診については、無理のないようにしてください。ただしそのままに放置することがないようにお願いします。