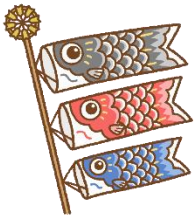


# ほけんだより5月

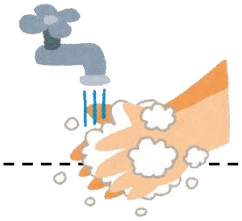
２０２３年　５月号
逗子市立池子小学校　保健室

## ５月保健目標：～からだをせいけつにしよう～

新年度が始まって、およそ１か月が経ちましたね。だんだん新しいクラスや学年にもなれて、少し落ち着いたところではないでしょうか。しかし、ふと気づくと「なんだか、からだがだるくて重たいな」「気分が落ちこみがちだな」と感じることはありませんか。学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、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、からだも疲れやすいです。疲れを感じたら早めに休む、ゆっくりと自分の好きなことをして過ごすなど、リラックスできる時間をつくり、元気を取り戻しましょう！

## いつもきれいに！！せいけつ・みだしなみ！！

皆さんは、せいけつな生活ができていますか。せいけつな生活は、規則正しい生活と同じくらい大事なことです。なぜ大事なのでしょうか。



### ◎せいけつな生活が大事な理由

**☆その１☆**

**体をきれいに保つことで、菌やウイルスから体を守り、病気にかかりにくくすることができる！**

せいけつな生活とは、体をきれいに保つ生活のことです。手を洗う、毎日お風呂に入る、爪を短く切る、食べたら歯をみがくなどがあります。食べる前に、手洗いせずに汚れた手のまま食べるとどうなりますか。手についた菌が口から体の中に入ります。汚れたものを洗ったり、せいけつなハンカチ、服や下着を身につけたりすることで、菌やウイルスから体を守ることができます。

**☆その２☆**

**身だしなみを整えたり、整理整頓をしたりすることは、**
**みんなが気持ちよく生活することにつながる！**

きれいな部屋と、汚い部屋では、どちらが気持ちよく過ごせますか?ほとんどの人がきれいな部屋を気持ちよく感じるのではないでしょうか。また、周りがきれいな状態でいると心が落ち着いたり、集中力が増したりもします。部屋と同じように、人は人に対してもせいけつな人にいい印象をもち、逆にせいけつさが足りない人に対しては、不快感（いやな感じ）を持ちます。

「自分は気にしないからいい！」ではなく、相手への思いやりの１つとしても、体をせいけつにすることを心がけましょう。

# 春夏の衣服におすすめの素材とは！？

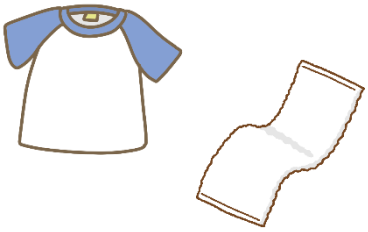
5月になると、日差しが強くなり、暑く感じる日も増えてきます。この時期をなるべく快適に過ごすために、衣服の素材に目を向けてみませんか。

**綿**

衣類に最も使われている素材。肌触りがよく、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、タオルなどに幅広く使われています。

**麻**

通気性がよく、涼しい着心地がよいのが特徴です。



**ポリエステル**

科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ります。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」などもみられますね。

----------保護者の方へ----------

～保健室からのお知らせ～

◎暑さ対策について

世間では５月から熱中症が増え始めます。日中の気温が急に上がる日が増えるのに対し、体が暑さに慣れていないことが原因だと考えられます。一般的には、過ごしやすいと言われている ５ 月ですが、油断せず、熱中症対策を心掛けてください。学校では、「水筒を持参する」「脱ぎ着しやすい服装を着る」この２点をご協力いただけると、お子様の体調管理に大変役立ちます。ご協力お願いします。

◎衣服の貸出について

何かしらの理由で着替えが必要になった場合には、衣類の貸出を行っていますが、以下に示した注意点を必ずお読み下さい。

①下着については、新しいものを購入していただき、ご返却下さい。
お貸しした下着は、そのままご使用ください。

②洋服については、洗濯してから学校へ持ってきてください。

◎健康診断の結果通知について

健康診断の実施にご協力いただきありがとうございます。完了した項目については、所見のあったお子さんのみに結果を通知します。お子さんと一緒にご覧いただければと思います。