

ほけんだより 5月

令和8年度
新座市立東野小学校
校長 齋藤 伸一
養護教諭 井上藍

しんねんど はじ かげつ す あたら かんきょう すこ な わたし ひがしのしょう
新年度が始まって、1カ月が過ぎました。新しい環境に少しずつ慣れてきましたか？私は、東野小
ねんめ むか
4年目を迎え、ようやくいろいろなことがスムーズにできるようになってきました。おそいでですね…（笑）
みなさんも、自分のペースで新しい環境に慣れていきましょう。困ったことがあったら、一人で悩まず、
そうだん
相談してくださいね。

あつ ひ ふ 増えてきました。あつ なつ げんき す じゅんび 準備をしていきましょう。お天気のいい日
は、そとあそ 遊ぶをたくさんして、あつ な 暑さに慣れて、あつ ま からだ つく 暑さに負けない体を作りましょう。



けんこうしんだん つづ 健康診断が続いています。けんこうしんだんについてひょう かくにん がっこう う 健康診断日程表を確認し、学校で受けられるように準備をしましょう。

『健康診断の結果』

けんこうしんだん けっか 健康診断の結果、病気の疑い
けんこうしんだん けっか びょうき うたが
が見つかった場合、治療のお知
み ばあい ちりょう し
らせを配付します。自分でしっか
はい ふ じぶん
り確認し、早めに検査や治療を受
かくにん はや けんさ ちりょう う
けましょう!! 病院で診てもらった
びょういん み
ら、治療のお知らせを、がっこう
ちりょう し
提出してください。

健康診断で治療のお知らせをもらった人は

① おうちの人に
ほうこく 報告しましょう



② 早めに病院で
み 診てもらいましょう



急な暑さに ご注意

かん だん さ おお 寒暖の差が大きい
じ き そな 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 ちようせつ
体感温度を調節しよう



あせ 汗をかいたら清潔な
せいけつ
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
すいぶんほきゆう
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
ぼう し
紫外線を避けよう

朝の生活リズムが元気のカギ！



「朝、起きるのがつらい…」 「夜眠れなくて、朝起きられない…」
「授業中、眠くなる…」

朝が苦手に感じている人がいます。しかし…人間は、太陽が出ているときに活動する昼行性です。

朝のちょっとした習慣が、体と心のリズムを整えます。朝の過ごし方を見直してみましょう。



起きたらまず、窓を開けて朝日を浴びる。



休みの日でも毎日、決まった時間に起きる。



朝食を食べて、脳のエネルギーもチャージ。



決まった時間にトイレに行って排便習慣を。



朝の時間を大切に過ごすと、自然と元気な体になります。上の4つのことを意識して生活しましょう。「起こされて起きる」のではなく、太陽が昇って明るくなったら起きられるようになるといいですね。

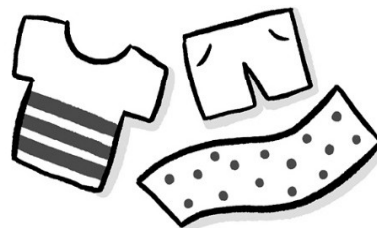


春夏の衣服におすすめの素材とは!?

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。最近では、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。