

新しい学年が始まって1か月が過ぎ、少し疲れが出てくる頃かと思います。  
 気温も上がり、その中で運動会の練習も始まっています。運動会の日を元気に迎えられるよう、日頃の  
 体調管理や水分補給などについて、ご家庭でも確認をしていただくよう、お願いいたします。

### 朝の健康観察をお願いします



体調不良で保健室に来た児童の聞き取りをすると、「昨日から具合が悪い」「朝、  
 家を出る前から調子が悪かった」という声を時々聞くことがあります。学校に行き  
 たいという気持ちは素晴らしいですが、頑張ってしまうことで体調の悪化につな  
 がる可能性があります。

引き続き、ご家庭では毎朝の健康観察を行っていただき、いつもと違う様子がありましたら検温をお  
 願いいたします。朝の体温は、一日の中で一番低くなります。朝の時点で微熱の場合には、無理をせず  
 に休養することをおすすめします。



### 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。



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シャツやプ  
 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。

### <5月の健康診断の日程>

13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
		尿検査(二次)器材 配付	尿検査(二次・ 一次忘れ)提出	
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
振替休日	聴力検査 3・5年	歯科検診9:00~ こたま・2・3・5年	聴力検査 1・2年	聴力検査 こたま
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
聴力検査 再検査対象者		歯科検診9:00~ 1・4・6年	耳鼻科検診9:00~ 1・3・5年+抽出者	