

ほけんだより 5月

市川市立行徳小学校
保健室
令和4年5月2日



新学期が始まって1か月が経ちましたね。新しいクラスでの生活に慣れてきたでしょうか。4月に気合を入れて頑張ってきた分、疲れがたまっている頃かもしれませんね。5月もいろいろなことを頑張りながら、自分の心と体を休ませてあげることも大切ですね。

～5月の保健行事予定～

6日(金) 歯科検診 3年生1.2組、6年生

11日(水) 眼科検診 2.4.6年生、まこも(1.3.5年生、まこもは抽出児童)

12日(木) 歯科検診 2.4.5年生、まこも / 尿検査回収準備日

18日(水) 歯科検診 1年生、3年生3.4組



いつでもきれいに! せいけつ・みだしなみ



ハンカチ・ティッシュ
いつも持ち歩こう
(ハンカチは毎日かえる)



手あらい・うがい
外から帰ったときは
忘れずに



手足のつめ
のびていないか、
ときどきチェックしよう



はだぎ(したぎ)
毎日かえて、
きれいなものをつけよう



歯みがき
ごはんやおやつの後、
寝る前にもしっかりと



お風呂
1日のあせやほこりを
あらいながしてすっきり!



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、サラツとした着心地が続く「ドライ(速乾)Tシャツ」も人気。

こんな方法で元気をチャージ!

