ほけんだより 5月

R4.5.7　福井南特別支援学校　保健室

新学期が始まって１か月。そろそろ学校生活には慣れましたか？
５月は気候もさわやかで、快適な季節です。連休で生活リズムが乱れた人は、早目に整えましょう。

いつもきれいに！ せいけつ・みだしなみ

5月の保健目標　からだを清潔にする習慣を身に付けよう

ハンカチ・ティッシュ

いつもポケットに入れて持ち歩こう。ハンカチは毎日洗濯したものにかえよう。

手洗い

外から帰ったら必ず手洗いをしよう。食事の前やトイレの後も忘れずに！

手足のつめ

のびていないかチェックしよう。土日におうちでつめを切る習慣を付けよう。

下着（肌着）

毎日きれいな下着を身に着けよう。汗をかいた時は下着を着替えよう。

歯みがき

食事の後や寝る前に必ず歯をみがこう。寝ている間に細菌が増えるので、朝起きてすぐに歯みがきやうがいをすると効果的！

お風呂

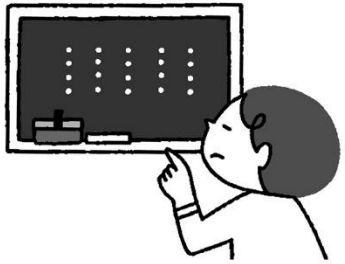
1日の汗やほこりを洗い流そう。湯船につかると、眠りやすくなるのでおすすめ！

１１日（水）視力・聴力検査･･･小低
１３日（金）小中学部体重測定
１７日（火）耳鼻科検診･･･小中学部
２６日（木）歯科検診･･･小中高Ｃグループ
３０日（月）胸部レントゲン検査･･･高１

新学期がスタートしてひと月

日常生活で不便や不安を感じることはありませんか？

黒板の字が見にくい



机やイスの高さがあっていない

なんとなく気分がさえない

※その他、気になることがあれば、担任の先生や保健室の先生に相談してください。

おうちの方へ

４月は、尿検査、ぎょう虫卵検査、内科検診など、検診が盛りだくさんでした。特に尿検査やぎょう虫卵検査の採取、問診票の提出など、おうちの方にお願いすることがたくさんありました。御協力ありがとうございます。

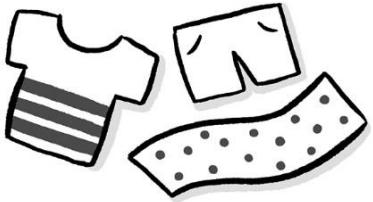
内科検診の際、下着（肌着）を身に着けていない子が何人もいました。下着はにおいの原因となる汗や汚れを吸い取り、服の中の温度を下げる効果があります。また、涼しい時は保温の役目も果たします。色んな素材があるので、お子様の肌質に合ったものを選んで着ていただくことをお勧めします。

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。

綿

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。



麻

通気性がよく、涼しい着心地が特徴。

ポリエステル

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。