

ほげんだより

令和4年(2022年度)5月 豊中市立刀根山小学校 保健室

新学期がスタートして、およそ1か月が経ちました。だんだん新しいクラスにもなれて、少し落ち着いてきたころではないかと思います。そして、ふと気がつく「なんだか、体がだるくてしんどい」「頭がいたい気がする...」そんなことはありませんか？

学校生活の中で新しいことがたくさんあるこの時期は、こころも体もつかれやすいので、学校で元気に過ごせるよう生活リズムを整えましょう！



急な暑さにご用心 寒暖の差が大きい この時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり
紫外線避けよう

気温が高なくても、気温の差が大きいときに熱中症にかかることがあります。毎日水筒を持ってくるようにしましょう。外ではマスクの必要はありません。

耳鼻科検診の受けかた。

耳をみますので
かみの毛は耳に
かからないように。



横をむいてすわり、耳をみてもらいます。
先生は、耳鏡という道具で耳のおくを
のぞきます。



前をむいてすわったら、鼻の中をみてもら
います。先生は鼻鏡という道具を使います。



口を大きくあけてのどをみてもらいます。
先生は舌圧子という道具を
使って舌(べろ)を
おさえます。



✿ 検査の前日には、耳は鼻のそうじをしてきれいにしておきましょう ✿

4回に分けて耳鼻科検診があります。対象は1・4年生全員、2・3・5・6年生は抽出になります。

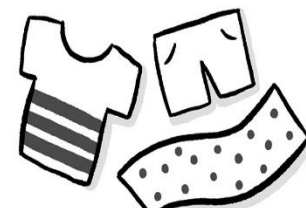


春夏の衣服におすすめの素材とは!?

5月になると、日差しが強くなり、暑を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、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。