

# ほけんだより 5月



No. 6 / 4年5月10日 / 府中市立栗生小学校 保健室

この時期耳にする「5月病」。ゴールデンウィークの休みをきっかけに、体や心がしんどくなることがあるため、このように呼ばれています。食欲がない、やる気がでない、不安があるなど、しんどいなど思うことがあれば、好きなことをして気分を変えたり、誰かに話をしたりして、がんばりすぎないようにしてくださいね。



いつも  
きれいに!

## せいけつ・みだしなみ

みなさん、清潔な生活ができていますでしょうか？清潔な生活は、元気な体をつくるため、安全な生活をするために、大切です。自分の生活を見直してみましょう。

### つめはこまめに切ろう

つめが長いと、ひっかけては  
がれることがあり、危険です。

### 手を洗おう

外から帰った時、食事の  
前、トイレの後など、石けんで洗きましょう。

### 肌着を着よう

肌着は、体から出る汗やよごれを  
吸い取って、肌や服をせいけつに  
保ちます。

### ハンカチ、ティッシュ

いつも持ち歩きましょう。ハ  
ンカチは毎日変えましょう。

お風呂にはいろいろ  
体がきれいになるだけでなく、  
気持ちもさっぱり  
しますね。



### 歯をみがこう

食事の後は  
忘れずに。



## 内科検診

11日(水)1・3・6年  
18日(水)2・4・5年

背中の骨や肌、心臓の動きの様子などを  
診ていただきます。

### 検診の受け方

- ① 病院の先生の前に立ちます。下まぶたをみてもらい、胸の音を聞いてもらいます。
- ② 前かがみになります。背骨のようすをみてもらいます。



## 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。

