

新しい学年になって、1か月。教室にもなれて、つかれが出るころです。末広小では4月のはじめに比べて、体調を崩す子どもでできています。

生活リズムを整えて、元気に学校生活を楽しみましょう。

また、季節が変わり、気温も上がったり下がったり。教室の中には、半袖の子もいれば、ダウンを着込んでいる子もみられます。元気がないと、「あつい」「さむい」が正しく感じられなくなります。みなさんはどうですか？温度変化に体を慣れさせていくためにも、温度計を見て、気温に合わせた衣服の脱ぎ着を心がけていきましょう。

したぎ

# 下着をきよう！

シャツやブラウスの下に一枚、下着(インナー)を着ていますか？「あついから着ない」そんな人ないかな？でも、下着には体を健やかに保ってくれる働きがたくさんあります。

下着はこんなにすごいですよ。

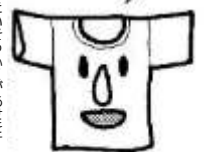


## ① 清潔な体



体からは毎日、汗やあぶらなどの汚れが出ています。下着はそれらを吸い取り、汗の臭いや菌が増えるのを抑えてくれます。肌の清潔を保ってくれます。

体育では下着をぬいで体操服をきます。



## ② 暑さ・寒さも快適に (体温調節)

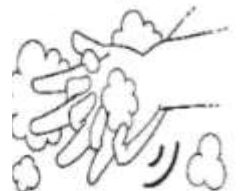


暑い時には汗を吸って肌をサラサラに。寒いときには体の熱を逃がさないようにキープ。

暑い日も寒い日も、下着のおかげで快適にいられます。

## 手洗いをいつも心がけよう

私たちの体を病気から守るため、手洗いは基本です。必ず石けんを使っていねいにしましょう。※ハンカチを毎日もってきてね。



# けんこう しんだん 健康診断はつづきます

5月は内科検診、心臓検診（1年生）、耳鼻科検診（アンケートで2・4・6年生の抽出者）があります。いずれも問診票やアンケートの提出がありますので、提出日早めに出すようにしてください。特に内科では、現在治療中のものは問診票に書くようにしてください。

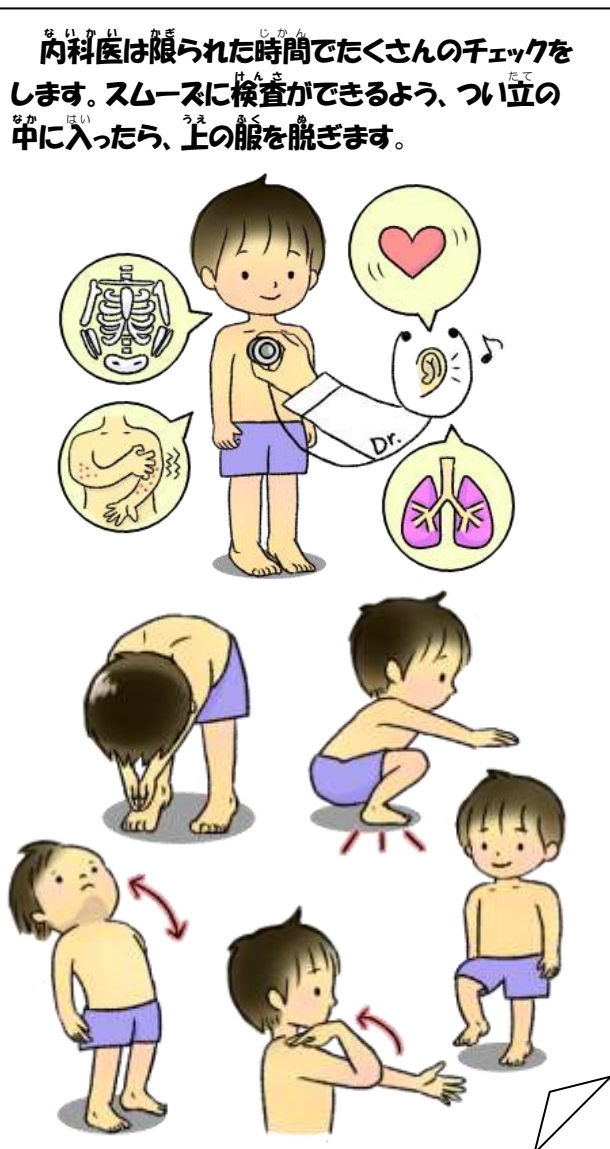
「結果のお知らせ」をもらったら、病院で相談するようにしてください。

既に通院しているのであれば、学校生活で気を付けることなどをお知らせください。



# ないか けんしん 内科検診があります

## ●内科検診の準備



## <服装について>

基本：「半そで・半ズボンの体操服」

### ●体どう服をわすれずに

・半そで（1枚）

※下着（インナー）は脱いで移動。

・半ズボン

※ハイソックスとタイツは脱いで移動。

### ●インナーについて

・上は裸が望ましいので下着は教室で脱いでくることになっています。

・つい立の中で、上をすべて脱ぐか、首までまくりあげて、マフラーのように引っかけます。



※女子では、ブラジャーはそのまま外さずに、健診を受けてもかまいません。

背骨が隠れてしまい、着脱にも手間がかかるため、キャミソールやタンクトップは脱いで移動です。

