



令和8年5月1日
大田区立清水窪小学校
校長 志賀 克哉
主任養護教諭 山本 順子

しんねんど はじ げつ た
新年度が始まり1か月が経ちました。
あた かな
新しいクラスには慣れてきましたか？新しい環
きょう 慣れようと、し 知らず知らずのうちに がんばりすぎ
ている人もいるかもしれません。ひる よる かんたんさ
体調も崩しやすい季節です。とき ひといき
体調も崩しやすい季節です。時には一息ついて、自分
の心や体の声にも耳を傾けてくださいね。
うんどうかい れんしゅう はじ あせ
運動会の練習も始まります。汗をふくタオルや、こ
まめな すいぶんほきゅう わす
まめな水分補給を忘れずに。



けんこうしんだん つづ
5月も健康診断 続きます

がんかけんしん
眼科検診

7日(木) 全学年
13:10~



しかけんしん
歯科検診

28日(木) 全学年
8:40~



尿検査で陽性だった場合
2次検査の提出日は
5月18日(月)です。
個別にお知らせいたします

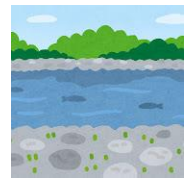


保護者の皆様

6月より水泳指導が始まります。耳鼻科検診と眼科検診の結果によっては、医療機関受診後でないとプールに入れない場合があります。耳鼻科検診(黄色い用紙)または眼科検診(緑色の用紙)のお知らせをお子様を持ち帰りましたら、なるべく早めに医療機関を受診し、結果を学校にご提出ください。



自然しぜんの中なかで過すごしてみませんか
 5月4日はみどりの日。自然しぜんには、私わたしたちの心こころや体からだの調子ちょうし
 を整ととのえる力ちからがあることがわかっています。



ストレスの軽減けいげん

森もりの緑みどりの景色けしき、鳥とりのこえ、
 川かわの音おと、土つちや木きの香かおりなどに包つつ
 まれると、私わたしたちの脳のうは「安心あんしん
 してよい」と判断はんだんします。する
 とストレスホルモンが減少げんじょうし、
 リラックスにつながります。

免疫機能めんえききのうの向上こうじょう

木きが放ほう出しゅつする化学物質かがくぶつしつは、体内たいないのNK細胞さいぼう
 を活性化かっせいさせ、ウイルスなどへの攻撃力こうげきりょくを高たか
 めます。ある研究けんきゅうによると、3日間の森林浴さんりんよく
 でNK細胞さいぼうが50%以上増え、
 1か月以上持続げつじょうじぞく
 しました。



※NK細胞…がん化した細胞さいぼうや、ウイルスに感染かんせんした細胞さいぼうを認識にんしきし、攻撃こうげきを開始かいしします。



はじめよう！ 暑熱順化しょねつじゆんか

暑あつさは突然とつぜんやってきます。だからこそ準備じゆんびが大切たいせつです。熱中症ねつちゆうしやうになりにくくするため
 に、暑あつさに体からだを少しずつ慣ならす「暑熱順化しょねつじゆんか」を始めましょう。

外そとで少し汗あせが出るくらいの
 運動うんどうをする

家でストレッチなどの
 運動うんどうをする

湯船ゆふねにゆっくり
 つかる



暑熱順化しょねつじゆんか

—覚えておいてほしいこと2つ—

- 暑熱順化しょねつじゆんかの成果せいこができるまで個人差こじんさはあるが2週間しゅうかんくらいかかること
 - 暑熱順化しょねつじゆんかができて、汗あせをかかない日ひが続くと効果こうかが薄うすれてしまうこと
- 暑あつさに強い体つよは一日いちにちではできない、自分のペースじぶんで暑熱順化しょねつじゆんかを続つづけてみてください