

# ほけんだより 5月

おだしょうがっこう  
織田小学校 No.2  
れいわ ねん がつ  
令和7年5月



## 〇×クイズ



ねっちゅうしょう きおん しつど えいきょう  
熱中症には気温だけでなく、湿度も影響している。

しんがつき しゅうかん がつ あつ  
新学期が始まって3週間がたちました。5月はきゆうに暑くなること  
があります。寒い冬を過ごした体は、暑さにまだなれていません。こ  
まめに水分をとる、運動をするときはこまめにやすむなどして、  
ねっちゅうしょう き  
熱中症に気をつけましょう。

ぼうしをかぶる



すいぶんほきゆう

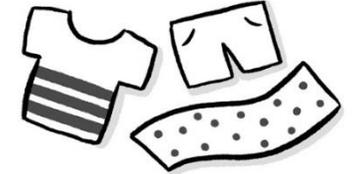


## 春夏の衣服におすすめの素材とは!?

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。



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。



にょうけんさ  
**尿検査**

がつ にち すい  
**5月14日(水)**  
いちじ  
**一次**

がつ にち すい  
**5月21日(水)**  
にじ  
**二次**

ないかけんしん  
**内科検診**

がつ にち もく  
**5月15日(木)**



にょうけんさ  
尿検査わすれない  
ようにしよう!

## けがをしたとき・具合が悪いときは教えてください

《いつ》 《どこで》 《なにを》 《どうなった》

### あせ やくわり 汗の役割

スポーツのときや、お風呂に入っているときだけでなく、寝ているときや学校で  
座っているだけでも汗をかいています。汗には「体温を一定に保つ」という大事  
な役割があります。暑いときに汗が出るのは、汗が蒸発するとき、身体の表面の  
熱を奪って、身体を冷やしてくれるからです。夏に道路に打ち水をする涼しく感  
じるのと同じです。

このように、汗が体温を一定に保ってくれているおかげで、私たちの身体は  
正常に機能することができ、健康に保たれているのです。