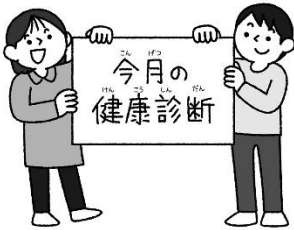


新年度が始まって、はや1ヵ月が経ちました。新しいお友達、先生や環境に少しずつ慣れてきた頃でしょうか？その一方で、緊張が解けたことで、心身の疲れが出る頃でもあります。これから、運動会や校外学習など大きなイベントも控えています。自分にあった方法で、疲れを癒しながらリフレッシュをしておきましょう。

5月の保健目標 **自分の体について知ろう**

健康診断の予定です。4月から始まり、6月まで続きますのでご確認ください。



5月 8日 (月)	尿検査 (1次未提出者)
11日 (木) 11:20頃～	耳鼻科検診 (全学年)
16日 (火) 10:30～	歯科検診 (全学年)
18日 (木) 13:30～	心電図検査 (各学部1年)
31日 (水) 13:00～	整形外科検診 (全学年)
6月 2日 (金)	尿検査 (1次未提出者及び陽性者)
5日 (月) ～9日 (金)	体重測定期間
7日 (水) 10:00～	眼科検診 (全学年)

「5月だけと5月じゃない!？」

「五月晴れ」という言葉があります。梅雨の間に晴れたときのことを指す言葉ですが、「5月のよく晴れた天気」という意味で使われることが多いです。5月の良く晴れた日は、日差しが強いことがあります。寒い冬を過ごしてきたみなさんの体は、暑さにまだ慣れていません。そんなときこそ、熱中症に注意です!! 軽い運動で暑さからからだを慣らしておくこと、こまめな水分補給をすること、運動をする時は休憩をとりながらすることなどで、熱中症予防を心がけましょう。

「強い紫外線」と聞くと、暑さもピークの真夏、ギラギラと照り付ける太陽を思い浮かべる人も多いでしょう。しかし、実は1年を通してみると、最も紫外線が強くなるのは5月から8月にかけてと言われています。「肌が弱い」「日焼けをしたくない」場合は、この時期から紫外線対策をはじめておくとよいでしょう。

また、曇りや雨の日でも紫外線はゼロにはなりません。早めに紫外線対策を始めましょう。



2枚の絵を見比べて

<今月のまちがいがし>

7つの **ち・が・い** をさがそう!!



こたえ...左下のたんである洋服の左の男の子の水筒の飲み口/左の男の子の水筒の飲み口/左の男の子の水筒の飲み口/左の男の子の水筒の飲み口/左の男の子の水筒の飲み口/左の男の子の水筒の飲み口/左の男の子の水筒の飲み口

端午の節句 に込められた「願い」



5月5日は端午の節句。日本では子どもの健やかな成長を願っていろいろな風習がありますが、もとは紀元前の中国にそのルーツがあるとされています。そして、端午の節句のトレードマークともいえるものには、それぞれこんな“いわれ”があります。



こいのぼり

故事にある「鯉の滝登り」から、鯉が滝を勢いよく登るように子どものめざましい立身出世を願う象徴とされた

柏もち

柏の木は新しい芽が出るまで古い葉が落ちないため、「家（後継者）が絶えない」という縁起の良い木と考えられた



鎧かぶと

生命の危険につながるさまざまな災難（現在で言えば事故や病気など）から子どもを守る象徴とされた

また、一説によると、この時季は急に寒くなったり暑くなったりするため、とりわけ人の寿命が短かった時代には、子どもが体調をくずさないように願いをかけるという意味合いもあったそうです。