

# はばりんだより 5月

令和 8年 4月 30日  
座間市立はばりが丘小学校  
校長 栗林 祥子

さわやかな風が、気持ちのいい季節になりました。

新しい環境でがんばり続けた4月が終わり、心と疲れが出やすくなる時期です。そんなときは、無理をせず元気をチャージする時間を大切にしましょう。夜はゆっくり体を休めて、朝はしっかり太陽の光を浴びる。そうして体の中のパワーをいっぱいにためることが、毎日を楽しく過ごすためのコツです。

## 5月の予定

| 木   | 金   |
|---|---|
| 4/30  | 5/1   |
|              | 内科検診 2・4・6年<br>はばり級  |
| 7   | 8   |
| 耳鼻科検診 1・4年  | 内科検診 1・3・5年<br>尿検査 2次   |



ゴールデンウィークも



規則正しく過ごそう

### <色覚検査について>

現在、定期健康診断の項目には「色覚検査」はありませんが、健康相談として保護者の方の御希望により、「色覚検査」を行うことができます。希望される場合は、担任までお申し出ください。

**始めよう!**

**暑熱順化**

梅雨が明ける頃から熱中症になる人が増え始めます。熱中症にならないために、暑さに体を慣れさせる暑熱順化を今から始めましょう。

**外で少し汗が出るくらいの運動をする**



**家でストレッチなどの運動をする**



**湯船にゆっくりつかる**





寒いときは



調節しよう

暑いときは



季節の変わり目は、朝は寒くて着込んだのに、昼には暑い…なんてことも。脱ぎ着して調節しやすい服装にしましょう。