

ほけんだより 5月

2026年（令和8年）5月1日 大阪市立弘済小学校ほけんしつ

その行動の役割、 知ってる？

AとBの文は、みんなが普段していることの役割の説明だよ。
□に入る言葉はわかるかな？

どれも体を清潔にするために大切なことだよ。



A 体を □ □ □ に保つ

B □ □ □ □ が体に入るのを防ぐ



A きれいな B バイキン
清潔にしていると、病気などから体を守れるよ。これからも続けよう。

1学期が始まって1ヶ月がたちました。新しい学年での生活には慣れましたか？
大型連休の休み明けは、4月からの環境の変化などで、疲れが一気に来やすい時期でもあります。また、これから気温がぐんぐんあがってきますが、からだの気温の変化についていけず体調をくずしやすい時期でもあるので、リフレッシュ方法を見つけて、心もからだも元気に整えていきましょう。

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給

水分をこまめにとろう

睡眠

ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理

体調を整え丈夫な体を作ろう

尿検査の提出をお願いします

提出日時 5月19日（火） 登校する前

提出場所 各フロアの回収袋

提出用袋に入れて提出してください

今回、提出できない人はフロアの先生、または保健室の先生に教えてください