



れいわ ねん がつ にち  
令和7年4月30日

おおさかしりつつうおうしょうがっこう  
大阪市立中央小学校

ほけんしつ  
保健室

あした 明日から、5月ですね。新しいクラス、新しい環境には慣れてきましたか？

じぶん おも 自分が思ってるよりも、4月5月は心も体も頑張ってくれています。ゴールデンウィークにゆっくり体を休めて、5月も元気にがんばりましょう。

じぶん あ 自分に合ったリラックス方法を見つけるのも大切なことです。好きな音楽をきいたり、外で体を動かしたり、お風呂にゆっくり入ったり、おいしいものを食べたり……。先生は、自分の好きな音楽をきいたり、映像を見たりして、元気を出しています！

また、気温が上がり、暑くなってきますので、しっかり水分補給と規則正しい生活を心がけてください。

## 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！

すいぶん ほきゅう  
水分補給



すいぶん  
水分をこまめにとろう

すい 眠  
睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

たいちょうかんり  
体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

つかれたときに  
やってみて！

### リフレッシュのアイデア

ひとりで  
ゆっくりする  
時間を作る

スマホを置いて  
散歩する

時間をかけて

ストレッチ

一緒にいて  
楽しい人と  
おしゃべり

睡眠時間を  
多めにとる

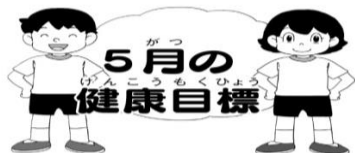
好きな映画や  
ドラマを観る

ゆっくりと  
深呼吸をする

好きな本を  
もう一度読む

etc...





# ただ つか トイレを正しく使おう!!

## つか かた トイレの使い方

### ① スリッパの使い方

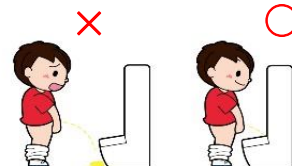
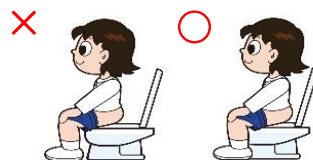
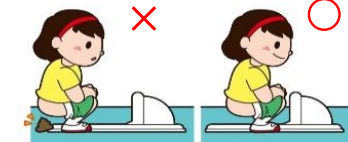


うわ 上ぐつをぬいではいく



スリッパはそろえる

### ④ あし おく いち 足を置く位置

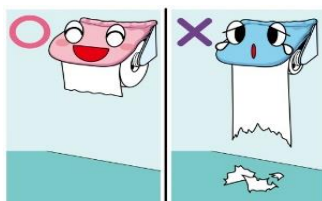


できるだけべんきに近づいて使う

### ② トイレットペーパーの使い方



まきながら使う  
※使いすぎない!



ちらばった紙は  
べんきに捨てる

### ③ みず のながし方



ながれたかな

なが 流れたことを確認してから出る

みなさんは1日に何回くらい学校でトイレに行きますか? 休み時間、給食の前や昼休みなどに3、4回はトイレに行っていますね。おしっこやうんちをすることは、生きていくためにとても大切です。トイレはたくさんの人が1日に何回も使う場所だからこそ、大切にきれいに使う必要があります。すべての人が気持ちよく使えるように、トイレを使うときの正しい位置や、マナー・エチケットなどを覚えて、きれいに使いましょう!! また、トイレを使ったあとは、きちんと石けんで手を洗い、清潔なハンカチで拭くようにしましょう。

## ハンカチでふく

までが

## 手洗い

です

教室のドア、運動場の土や遊具、トイレのレバー...いろいろなものに触る

みなさんの手にはバイ菌がいっぱい。風邪などの原因になるので、石けんでの手洗いが大切です。でも、洗った後、手をブラブラさせたり、服でサッとふいたりして、あとは自然乾燥...なんてことをしていませんか?



手が濡れたままだとバイ菌がつきやすくなり、せっかくな手を洗ったのに、またすぐにバイ菌だらけになってしまいます。

服でふくのも×。服についているバイ菌が手に移るだけでなく、手の水分をきれいにふき取れません。

手を洗った後は、清潔な乾いたハンカチでしっかりふきましょう

