



れいわ ねん がつ にち
令和7年4月30日
おおさかしりつちゅ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 がつ あたら あたら かんきょう な
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 がつ がつ こころ からだ がんば
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
やす がつ げんき
休めて、5月も元気にがんばりましょう。

じぶん あ ほうほう み たいせつ す おんがく そと からだ うご
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、暑くなってきたので、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

ねっちゅうじょう はじ きゅう あつ ひ で あつ な からだ
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！





ただ つか トイレを正しく使おう!!

<h3>トイレの使い方</h3>	<h3>④ 足を置く位置</h3>
<h4>① スリッパの使い方</h4>	
<h4>② トイレットペーパーの使い方</h4>	<h4>③ 水のながし方</h4>

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1日に3、4回はトイレに行っていますね。おしつ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。トイレはたくさん的人が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

手が濡れたままだとバイ菌がつきやすくなり、せっかく手を洗ったのに、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

教室のドア、運動場の土や遊具、トイレのレバ…いろいろなものを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ね。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？