

れいわ ねん がつ にち おおさかしりつちゅうおうしょうがっこう ほけんしつ
令和8年4月30日 大阪市立中央小学校 保健室

あした がつ しんねんど はじ げつ た あたら な
明日から、5月ですね。新年度が始まり1か月が経ちました。新しいクラスは慣れてきましたか？

あたら かんきょう てきおう し し ひと み
新しい環境に適応しようと、知らず知らずのうちにがんばりすぎている人も見かけます。

あさばん はだざむ ひるま あつ ひ おお かんたんさ たいちよう くず きせつ とき いき
朝晩は肌寒く、昼間は暑いという日も多く、寒暖差で体調を崩しやすい季節となっています。時にはひと息つ
いて、自分の心や体に耳を傾けてあげてくださいね。

また、日中の暑さで熱中症になる人もちらほら出ています。暑さに慣れていないと、熱中症になりやすい
ので、今から少しずつ体を暑さに慣らして過ごすようにしてください。また、水分補給もしっかりとしましょう。

せいかつしゅうかん ととの ねっちゅうしょうぼう ところ けんこう はや はやお あさ あさ
生活習慣を整えることも、熱中症予防や心の健康にもつながります。早ね・早起き・朝ごはん・朝うんち
をして、心も体も元気に過ごしましょう。

はじめよう!

暑熱順化

つ ゆ あ ころ ねっちゅうしょう ひと
梅雨が明ける頃から熱中症になる人が
ふ はじ ねっちゅうしょう
増え始めます。熱中症にならないために、
あつ からだ な しよねつじゆんか しま
暑さに体を慣れさせる暑熱順化を今から
はじめましょう。

そと すこ あせ て
外で少し汗が出るくらいの
うん どう
運動をする



いえ
家でストレッチなどの
うん どう
運動をする



ゆ ぶね
湯船にゆっくりつかる

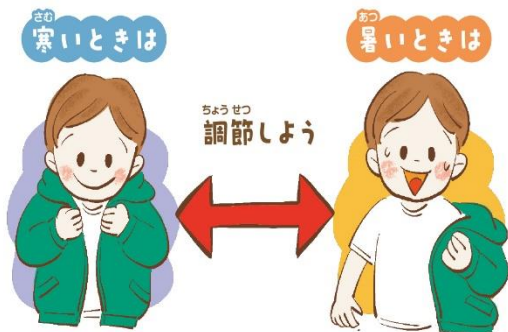


がんばりすぎてない?

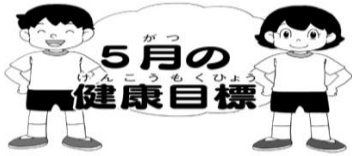
休むサインを見つけよう

こころ 心のサイン	からだ 体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> つかれが取れない
<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い
<input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある	<input type="checkbox"/> お腹がすかない
<input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> 夜ねむれない

あてはまるものがあつたら、それは心や体が
やす おし たいせつ
「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。
かた ちから ぬ す じかん
肩の力を抜き、のんびり過ごす時間とってリ
フレッシュしよう。



きせつ かわり目は、朝は寒くて着込んだのに、昼には暑い...なんてことも。
ぬ き ちゆうせつ ぬくそう
脱ぎ着して調節しやすい服装にしましょう。



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

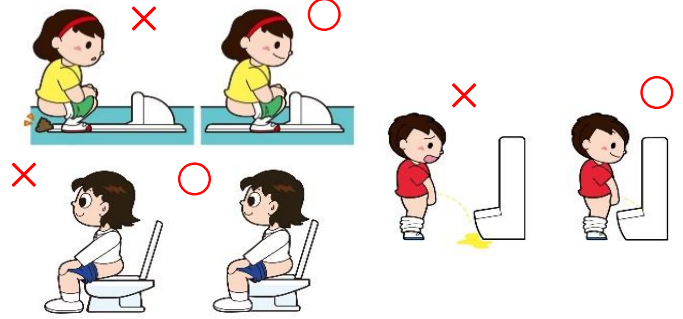


うわ 上ぐつをぬいでほく



スリッパはそろえる

④ あし おく いち 足を置く位置

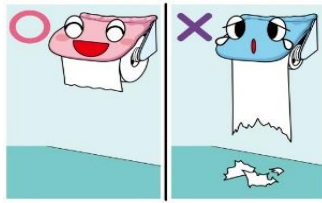


できるだけべんきに近づいて使う

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 ながし方



ながれたことを確認してから出る



ながれたかな

みなさんは一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一日に三、四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一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。

いちにち げんき 一日の元気のための朝の過ごし方

いちにちげんき す 一日元気に過ごせるかどうかを決めるのは、朝の過ごし方。

まいにち 毎日、この4つを意識して一日を始めましょう。

4つの約束

①

はやお 早起きしよう



②

ひ ひかり 日の光を
あ 浴びよう



③

あさ 朝ごはんを
た 食べよう



④

うんちを
だ 出そう



ポイント

ゆっくり朝ごはんを食
べたりトイレに行ったり
する余裕が持てる時間
に起きましょう。カーテン
を開けて日の光を浴び
ると、脳が目覚めます。