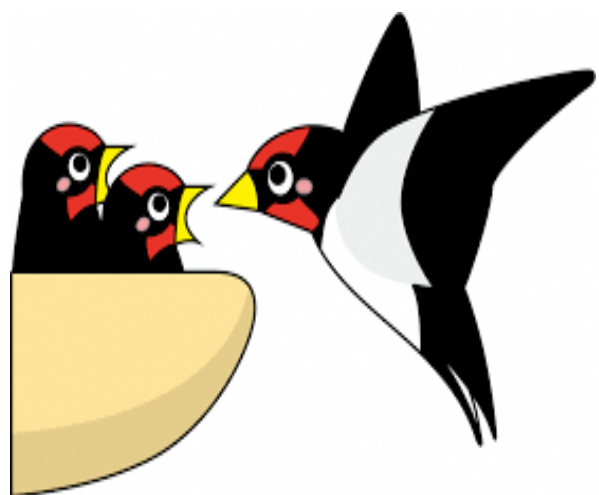


# ほけんだより



令和7年(2025年)5月 大阪市立 栄小学校



新学期がスタートして、1ヶ月ほどがたち  
ました。5月は暦の上では夏の始まりです。  
どんどん暑くなってくるので、熱中症には  
きをつけてください。元気に過ごすコツは、  
早寝、早起き、朝ごはん、そして、適度な運動  
です。毎日、心がけてください。

## 水とう忘れずにもってきていますか？

熱中症

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！  
「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに  
慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

が増えてきます



熱中症予防の  
ポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策  
しましょう。疲れたときや  
体調が悪いときは無理をし  
ないことも大切です。

ほめことば

### さしすせそ

ほめられればうれしくなりますよね。  
それは誰でも同じ。  
人をけなす言葉を  
つかうより、ほめ  
上手をめざそう。  
コツは「さしすせそ」！



さ さすがだね！

し じょうずだね。知らなかった

す すごいね。すてきだね

せ センスがいいね

そ そうだね。そのとおりだね

みんなのいいところを  
見つけて、お互いにほめ  
あえば、きっと仲よく楽  
しくすごせますよ。



お友達の素敵なおところ

伝えられていますか？

新しい学年になり、新しいお友達もできたの  
ではないでしょうか？お友達の新しい一面や  
素敵な一面を発見することもあったと思います。  
そんな時、きちんと言葉にして伝えられていま  
すか？言葉に出して伝えた時、きっと言われた  
お友達はうれしいと思います！そして、伝えたあな  
たもうれしくなるのではないかと思います☆  
うれしい言葉であふれるような毎日してくだ  
さいね☆☆

## 健康診断の日程

5月20日(火) 内科検診 1～3年生 5月26日(月) 内科検診 4～6年生  
5月21日(水) 歯科検診 4～6年生 5月28日(水) 歯科検診 1～3年生  
5月13・14日 尿検査 全学年

保護者のかたへ

健康診断の結果は、受診が必要な場合のみ受診票を配布します。お子様が  
受診票を持って返って来た場合は、中身を確認していただき、受診をお願いしま  
す。※歯科検診は、全児童へ結果を配布しますので、受診が必要な場合のみ病院  
への受診をお願いします。