



令和7年(2025年)5月 大阪市立福小学校

5がつ ほけんもくひよう きそくただ せいかつ
5月の保健目標:規則正しい生活をしよう。

あたらしい 学年になり1 か月が経ちました。だんたん と 緊張も解けてきて
からだ 心 の疲れが出やすい時期になります。また、5月はゴールデン
ウィークもあり、お休みも多いです。規則正しい生活をして毎日元気に
過ごしましょう。

げんき まいにち ひけつ
元気な毎日のための3つの秘訣

その① しよくじ

まいにちあさ た あさ た からだ ころ
毎日朝ごはんは食べていますか? 朝ごはんを食べると体にも心にも

いいことがあります。

のう め ざ べんきよう しゅうちゅう つよく
☆脳が目覚めて勉強に集中できる。☆からだを強くする。

たいおん あ げんき ちよう うご きも
☆体温が上がって元気になる。☆腸が動いてうんちが気持ちよくでる。

あかい ろ きいろ みどりいろ にち しよく
赤色、黄色、緑色のバランスの取れたしよくじを1日3食とりましょう。



その② うんどう

ふくしょうがっこう やす じかん げんき
福小学校では休み時間に元気に
うんどうじよう あそ ひと
運動場で遊んでいる人がたくさん

います。運動をすること
からだ つよ
で体も強くなります。



その③ すいみん

すいみん じゅうぶん と つぎ ひ ころ からだ
睡眠を十分に取ることで、次の日心も体も
げんき
元気いっぱいになります。睡眠不足が続いてし

まうと、勉強に集中できなかったり

びようき
病気にかかりやすくなったりします。



ねっちゅうしょうたいさく
そろそろはじめよう、熱中症対策



5月5日は「立夏」です。この名前の通り、だんだん暑くなり夏を感じ始める時期です。そして福
小学校では5月24日に「スポーツフェスティバル」が行われます。暑さに慣れていないときは、特
に熱中症に注意しましょう。遊ぶ場所、体育館や運動場には水筒を持っていき、こまめに
水分を取りましょう。暑いときは上着を脱ぐ、汗をかいたら着替えるようにしましょう。

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!



5月の健康診断予定

05月1日 心臓検診(1年生のみ) 11:10~

※体操服を持ってくるください。

05月1日 聴力検査(2, 4, 6年生)

05月9日 聴力検査(1, 3, 5年生)

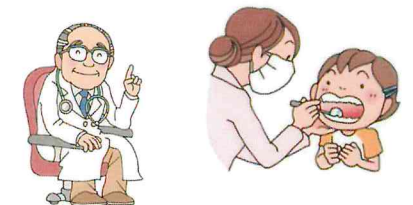
05月13日 歯科検診(全学年) 13:40~

※歯ブラシを持ってくるで給食後に歯をきれいにしましょう。

05月27日 内科検診(5, 6年生) 13:50~

※体操服を持ってくるください。

05月30日 眼科検診(全学年) 14:00~



歯科検診、内科検診、眼科
検診はお医者さんが学校に
きてくださいます。
学校で見かけたときは元氣
よくあいさつをしましょう。