



今月の保健目標  
「生活リズムをととのえよう」

新しい学年になって1か月。そろそろなれてきましたか?  
なれない環境にきんちょうして、心や体がお疲れの人もいるかもしれません。  
早寝早起きをして生活リズムをととのえ、朝ごはんを食べて元気に学校に来てくださいね。

令和6年5月  
大阪市立豊里南小学校

まずは早起き! / いいリズムで毎日元気



キレイ博士といっしょにチェック!

キレイだ、  
キレイにできているかな?

は  
歯

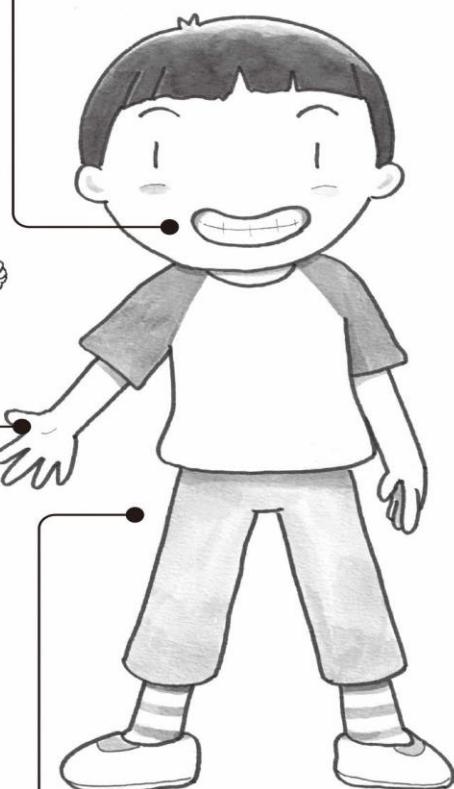
朝起きた時や食事の後は、口の中には  
バイ菌や食べカスがいっぱい。むし歯  
などの原因になるから、必ず歯みがき  
をしてね。

て  
手

いろいろなものに触る手は、風邪など  
の原因になるバイ菌がいっぱい。外か  
ら帰った時や食事の前、トイレの後は、  
石けんで手を洗おう。

からだ  
体

毎日お風呂に入って、汗やホコリを洗い流そう。  
遊んだり運動したりして汗をたくさんかいた時は、  
下着や服も着替えてね。



まえ  
前がみ

前がみが目にかかるいると、毛先が目  
を傷つけたり、目にバイ菌が入ってしま  
うよ。目の上の長さに切るか、ヘアピン  
などでまとめよう。

つめ

つめが長かったり角が尖っていると、自  
分や友だちがケガをする危険があるよ。  
つめを切る時は四角く、角が少し丸くな  
るように。深づめにならないように白い  
部分も少し残そう。



ポケット

手を洗った後にふけるように、ポケットにはいつも清潔  
なハンカチを。くしゃみをしたり鼻をかむ時に備えて、  
ティッシュも持ち歩こう。



《5月の保健行事》

2日(火)	眼科検診	1, 3, 5年
9日(水), 10日(木)	尿検査	全学年
16日(木)	眼科検診	2, 4, 6年
20日(月)	内科検診	1, 3, 5年
24日(金)	心臓検診	1年
24日(金)	耳鼻科検診	2, 4, 6年
27日(月)	内科検診	2, 4, 6年
31日(金)	耳鼻科検診	1, 3, 5年

けんこうしんだん、その後は…?

けっかをおうちの人とよく読む



くわしいけんさ・ちりょうをうける



自分のせいかつをふりかえる



受診のお知らせをもらったら、できるだけ早く病院でみてもらいましょう。

自分の生活を振り返り、元気に学校生活を送るための健康診断です。



- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる



いま  
今からしっかり  
たいさく  
対策しましょう



[おうちの方へ] 定期健康診断についてのお知らせとお願い

お子さまが健康で安全な学校生活が送るために、学校では毎年定期健康診断を実施しています。

内科検診は、学校医が聴診器を使って心音を聴診し、背骨に異常がないかなどもみています。検診の際は体操服を着用し、つい立てを使用してプライバシーの保護には配慮いたします。また、学校での健康診断は医療機関での診察とは異なり、学校生活を送る上で支障があるかをしらべるもので、疾病の疑いのある場合はお知らせしますので、早めに医療機関で受診をお願いします。