

ミほけんだよりミ 5月



おおさかしりついくえしょうがっこう ほけんしつ
大阪市立生江小学校 保健室 2022.5

がつ ほけんもくひょう
5月の保健目標は…

といれ つか
トイレをきれいに使おう!! です。

最近、朝はすずしく、昼は暑くなりますね。すずしい時は上着を着る、暑くなったら脱ぐなど、調節ができる服装にしましょう。そして下着も着ましょう。下着はあせを吸ってくれるので、はだをせいけつに保つことができます。

また、熱中症にならないよう①水分補給②外に出る時(登下校の時も)は帽子をかぶる③早ね・早起き
④ごはんをしっかり食べる、などに気をつけましょう!

急な暑さにご用心 寒暖の差が大きいこの時季の備え



ぬきゆう あつ
脱ぎ着のしやすい服で
たいかんおんど ちようせつ
体感温度を調節しよう



あせ あせ
汗をかいたら清潔な
タオルやハンカチでふこう



きおん たか
気温が高いときは
すいぶんほきゅう
こまめに水分補給をしよう



がいしゆつ ぼうし
外出のときは帽子をかぶり
しがいせん さ
紫外線を避けよう

5月の健康診断のおしらせ

5/9(月) 尿検査キット配布

5/10(火)、5/11(水) 尿検査 提出日

5/12(木) 眼科検診 全学年

5/19(木) 歯科検診 4・5・6年生

5/27(金) 耳鼻科検診 全学年



はるやす せいかつ 春休み生活カレンダーの結果発表



けっかはっぴょう



ねんせい ねんせい はるやすみとく せいかつ けっか
2年生から6年生のみなさんが春休みに取り組んだ、生活カレンダーの結果です!

ねんせい ねんせい ていしゅつ にんちゅう まいにち ひと かず した ひょう
2年生から6年生のチェックカードを提出した64人中、それぞれ毎日できた人の数は下の表のとおりです。

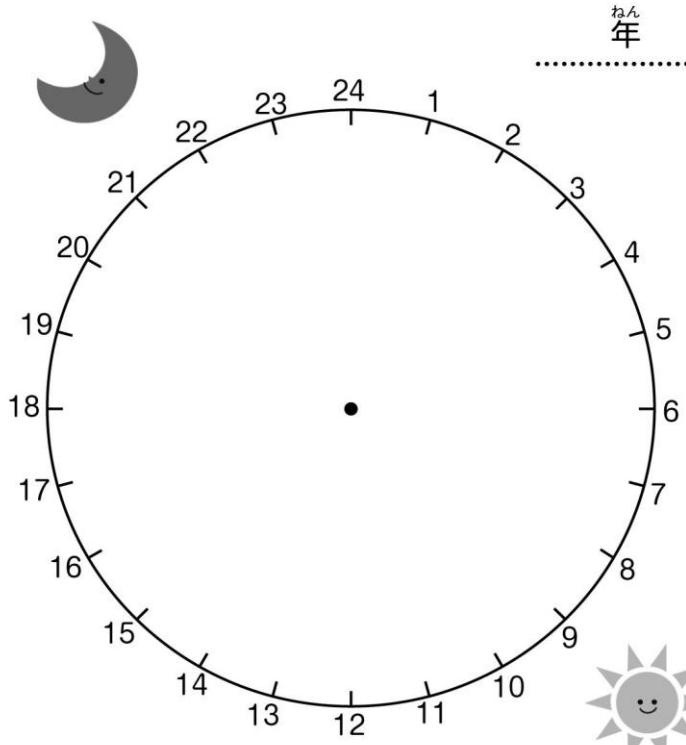
はやおきパーフェクト	72% (46人)
あさ 朝ごはんパーフェクト	84% (54人)
はやねパーフェクト	64% (41人)
はみがきパーフェクト	50% (32人)

こんかい ぜんぶ
今回の全部パーフェクトさんは
にん 25人でした!!

これから、暑い日が増えてきます。
まいにち げんき 毎日を元気にすごすために、自分の1日の予定をつくってみましょう!



いちにち せいかつ よていひょう ● 一日の生活予定表 ●



ねん 年 組 なまえ

じぶん じかん せいかつ よてい
自分の24時間の生活の予定(すい
みん、食事、勉強など)について、
時間を区切って円グラフに表してみ
よう!

- ねる時刻
- 起きる時刻
- すいみん時間

きがついたこと