

≡ ほけんだより ≡ 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!

きゆう あつ
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 脱ぎ着のしやすい服で
たいかんおんど 体感温度を調節しよう



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
こまめに水分補給をしよう



がいしゆつ 外出のときは帽子をかぶり
しがいせん 紫外線を避けよう

がつ けんこうしんだん 5月の健康診断のお知らせ

にようけんさ はいふ
5/9(月) 尿検査キット配布

にようけんさ ていしゆつ び
5/10(火)、5/11(水) 尿検査 提出日

がん かけんしん ぜんがくねん
5/12(木) 眼科検診 全学年

し か けんしん ねんせい
5/19(木) 歯科検診 4・5・6年生

じ び か けんしん ぜんがくねん
5/27(金) 耳鼻科検診 全学年



はるやす せいかつ けっ かはっぴょう 春休み生活カレンダーの結果発表



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)

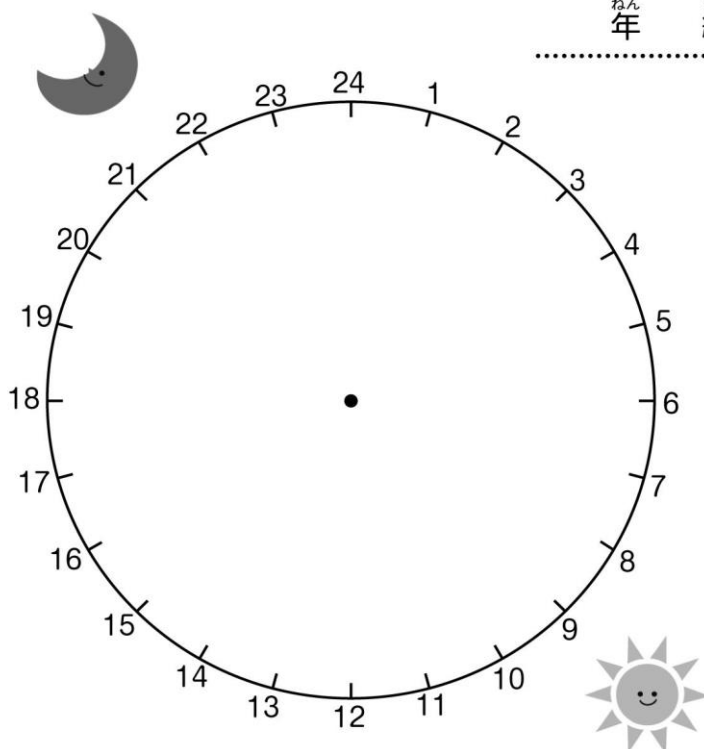
こんかい ぜんぶ
今回の全部パーフェクトさんは
25人でした!!

これから、あつ ひ がふ 増えてきます。

まいにち げんき じぶん にち よてい
毎日を元気に過ごすために、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 くみ 組 なまえ 名

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 じ 時 ぶん 分
●おきる時刻 じ 時 ぶん 分
●すいみん時間 じ かん ぶん 分

き
気がついたこと