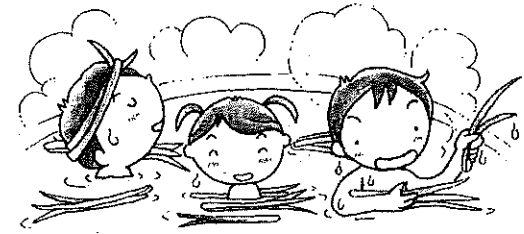


令和8年5月 大阪市立東中浜小学校 保健室 No,2

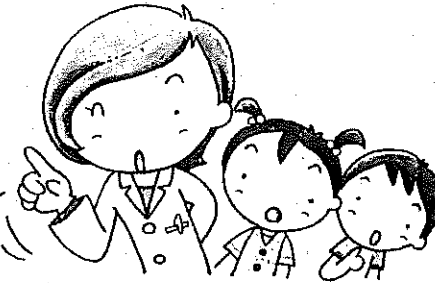
子どもの日に入るお風呂の風習を知っていますか。それは菖蒲湯。魔除けの力があるとされる菖蒲という植物を浮かべ、健康を願って入るお風呂です。みなさんも湯船につかって1年の健康を願いましょう。



その行動の役割、 知ってる？

AとBの文は、みんなが普段していることの役割の説明だよ。
□に入る言葉はわかるかな？

どれか体を清潔にするために大切なことだよ。



A 体を □ □ □ に保つ

B □ □ □ □ が体に入るのを防ぐ



こたえ **A** きれい **B** バイキン
清潔にしていると、病気などから体を守られるよ。これからも続けよう。

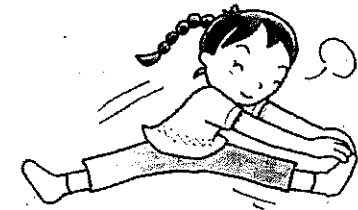
始めよう！ 暑熱順化

梅雨が明ける頃から熱中症になる人が増え始めます。熱中症にならないために、暑さに体を慣れさせる暑熱順化を今から始めましょう。

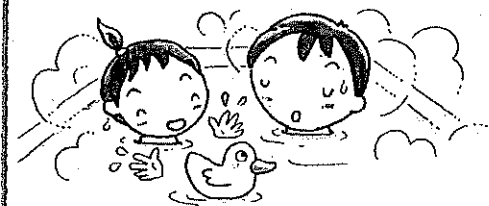
外で少し汗が出るくらいの運動をする



家でストレッチなどの運動をする



湯船にゆっくりつかる




5月の予定

- 1日(金) 尿検査1次(予備日)
- 7日(木) 歯科検診(1・2年生)
- 8日(金) 心臓検診(1年生・該当児童)
- 12日(火) 耳鼻科検診(3・5・6年生)
- 14日(木) 歯科検診(3・6年生)
- 15日(金) 内科検診(1-1・2-3・4-2・6-2)
- 18日(月) 内科検診(1-2・3-1・4-3・5-3)
- 19日(火) 耳鼻科検診(1・2・4年生)
- 21日(木) 尿検査2次
眼科検診(全学年)
歯・口の健康教室(6年生)
- 25日(月) 内科検診(1-3・3-2・5-2・6-3)

内科検診って何を調べてるの?


内科検診では、目を見る、胸や背中に聴診器を当てるなど、様々なことをしています。これらは何を確かしているか知っていますか。



内科検診のこれはこの確認!

- 目を見る** 貧血かどうかをみます
- 胸に聴診器を当てる** 心臓や呼吸の音を聞いて、心臓や肺などの病気がないかどうかをみます
- 背中を見る** 背骨が曲がっていないかを見て、臓器を支える骨に異常はないかをみます
- 首の辺りを触る** 甲状腺やリンパ節の状態をみます。皮膚の状態をみて病気がないかも確認しています

内科検診は、病気の有無だけでなく、体の状態や成長の様子を確認する大切な機会です。分からないことがあれば、保健室で聞いてくださいね。




爪は健康のバロメーター

爪は体の状態や生活習慣があらわれやすい箇所です。色や形の変化が、体からのサインになっていることも。健康な爪は均一な薄ピンク色。適度な硬さがあり、表面はなめらかです。

注意が必要な状態

縦筋がある	睡眠不足、過労
横筋がある	疲労、ストレス、外的刺激
青白い	鉄分不足、貧血
割れやすい	栄養不足
二枚爪	乾燥、栄養不足

こうした状態は生活習慣の見直しで改善することが多いですが、内臓の病気や皮膚の疾患が隠れていることも。長引いたり、症状がひどかったりする場合は、放置せずに医療機関を受診してくださいね。

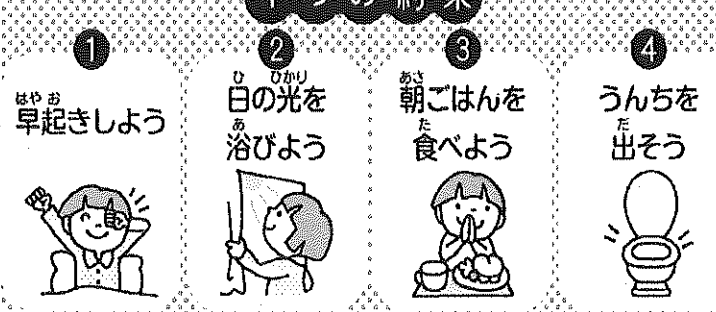


一日の元気のための「朝」の過ごし方

一日元気に過ごせるかどうかを決めるのは、朝の過ごし方。毎日、この4つを意識して一日を始めてみましょう。

4つの約束

- 1 早起きしよう
- 2 日の光を浴びよう
- 3 朝ごはんを食べよう
- 4 うんちを出そう



ポイント

ゆっくり朝ごはんを食べたりトイレに行ったりする余裕が持てる時間に起きましょう。カーテンを開けて日の光を浴びると、脳が目覚めます。

五月病ってなんで5月なの?

5月になると「やる気が出ない」「朝がつらい」と感じる人が増えます。これが「五月病」です。

4月は新しいクラスや生活リズムに慣れようと、知らないうちに気を張っています。連休で緊張が少しゆるむと、その心や体の疲れが出やすくなります。また、日によって激しい寒暖差で、自律神経が乱れ心身の不調につながります。

五月病を防ぐポイントは、適度な運動でストレス発散したり、趣味の時間でリラックスしたりすること。時には休むのも大切です。

五月病は誰にでも起こり得ます。心の病気が隠れていることもあるので、つらいときは一人で抱え込まず、周りの大人や保健室に相談してください。

