



令和8年5月 大阪市立南田辺小学校 保健室

新しい学年が始まって、もう1か月がたちましたね。新しい友達、新しい教室、新しい先生にはなれましたか？気温のあたたかい日が多く、過ごしやすくなってきましたね。保健室にいますと、休み時間に運動場で元気よく遊んでいる楽しそうな声が聞こえてきて、とてもうれしく思います。

ゴールデンウィークのあるこの時期は、がんばりすぎた疲れで体調をくずしやすい時期です。元気よく1学期を過ごすためにも、『早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち』の生活リズムをしっかりと整えましょう。

また、5月31日に運動会がありますね。運動会の練習中は、こまめに水分をとることも大切です。毎日必ず水筒を持ってきましょう。暑さや病気に負けず、元気に運動会をむかえましょう！

5月の予定

5月保健目標

健康な生活習慣を身につけよう



月	火	水	木	金
			7日 耳鼻科検診 4・5・6年生	8日 視力検査5年生
11日 視力検査1年生	12日 視力検査2年生	13日 視力検査3年生	14日 内科検診 2年・6-1・6-2	15日 視力検査4年生
18日	19日 尿検査1次	20日 尿検査(予備)	21日 内科検診 5年・4-3・4-4	22日 歯科検診 2・4年生
25日 心臓検診 1年生・対象者	26日 歯科検診 1・3年生	27日	28日 運動器検診 対象者	29日

4月から健康診断が始まっています。準備等にご協力ありがとうございます。6月までまだまだ続きますが、最後までご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

健康診断が終わったものから順次結果を通知します。歯科検診以外は、所見のある場合にのみ「結果のお知らせと受診結果報告」をお渡しします。受け取られましたら、速やかな病院受診にご協力をお願いします。受診の結果、異常がないこともございますのでご理解ください。

また、1学期末には、すべての健診結果を一覧でお渡しいたします。



尿検査の提出をお願いします

5月19日(火) 9時厳守!

提出日時 5月19日(火) 9時厳守!

提出場所 各教室

提出用袋に入れて
提出してください



今回、提出できない人は
担任の先生または
保健室の先生に教えてください

はじまります!


練習が準備はOK?

Q 水分補給の目安は?

- ①のどが渴いたらすぐ飲む
- ②のどが渴く前にこまめに飲む
- ③バテるから飲まない

正解は ②

「のどが渴いた」と思ったら既に脱水が始まっています。



Q ケガをしないためには?

- ①がんばらない
- ②つめを切る
- ③ゆるめのくつを履く

正解は ②

つめが長いと友だちをひっかいてしまい、ケガのもと。



Q ストレッチはいつやる?

- ①運動前にしっかりしておけばOK
- ②運動後にしっかりしておけば運動前は適当でOK
- ③運動の前も後もしっかり

正解は ③

ウォームアップもクールダウンも両方大切。

