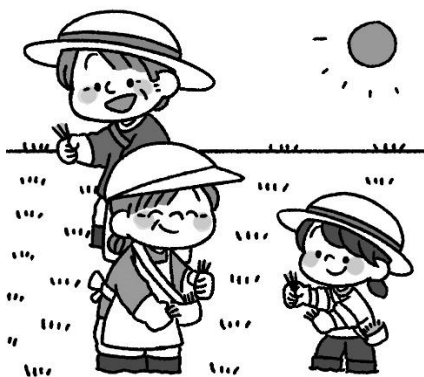


ほけんだより 5月

おおさかしりつきしのさとしょうがっこう 令和8年5月 ほけんしつ
 大阪市立岸里小学校 令和8年5月 保健室



急に暑くなる日もある5月。まだ体が慣れていない
 時季だけに、熱中症が心配されます。私たちの体は、
 暑いときには汗によって体温を調節しますが、初夏～梅雨
 の段階では、その機能がまだ十分に整っていません。
 健康的な生活習慣やリズムを意識し、本格的な夏に向け
 て、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。

5月の保健行事

耳鼻科検診

5月15日(金) 4, 5, 6年生
 22日(金) 1, 2, 3年生

内科検診

5月18日(月) 1, 5年生
 19日(火) 3, 4年生

心臓検診

5月19日(火) 1年生、対象者

はみがき教室

5月28日(木) 2年生

フッ化物洗口

5月28日(木) 4年生



みみ、はな、のどに病気や
 異常がないかをみます。

えいようじょうたい しんぞう はい
 の音、ほねや皮膚の様子
 をみます。



しか えいせいし かた
 歯科衛生士の方が
 来校され、歯について
 学習します。



てあら
 手を洗う
 つめを切る
 せいけつな生活のために
 大切なこと

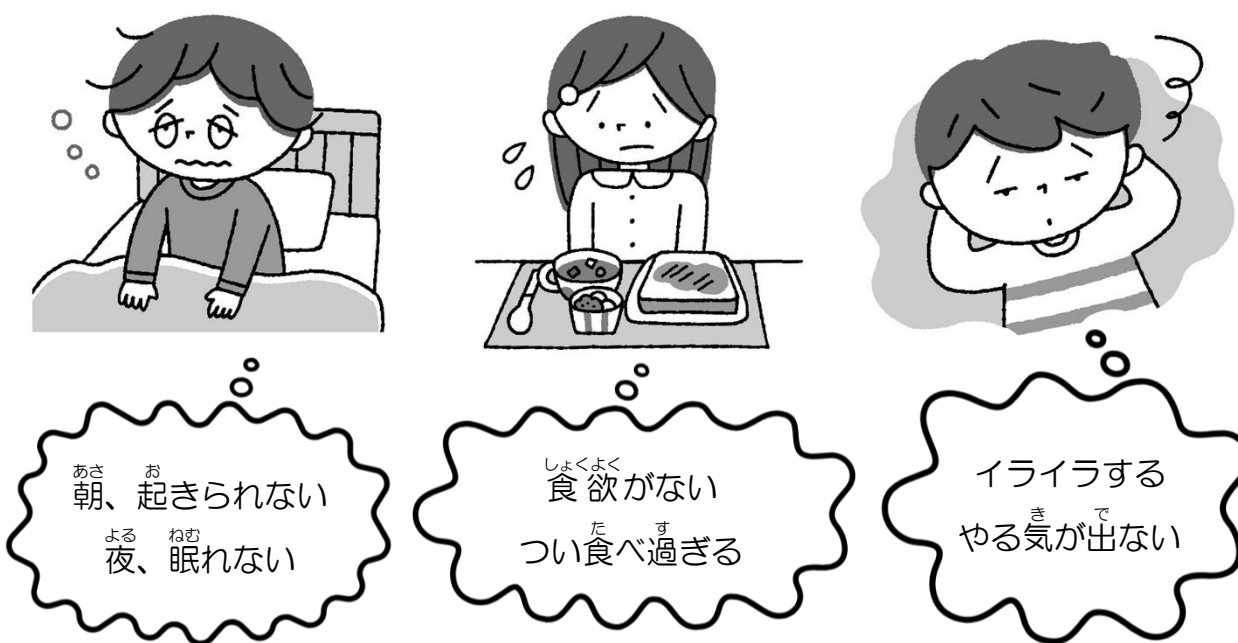
しょくご は
 食後に歯をみがく

ハンカチ・ティッシュを
 持ち歩く

したぎ きが
 下着を着替える

ふろ まいにちはい
 お風呂に毎日入る

ストレスのサインを見逃さないで



あさ お
 朝、起きられない
 よる ねむ
 夜、眠れない

しょくよく
 食欲がない
 つい たべす
 つい食べ過ぎる

イライラする
 やる気がでない

※ストレスを解消するには、十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。