

ほけんだより 5月

2026年5月8日 葛城市立當麻小学校 保健室

5月になり、外で元気に遊ぶと汗をかく季節になりましたね。汗をかいたままにしていると、体が冷えて風邪をひいたり、肌がかゆくなったりします。汗をかいたら、きれいなハンカチやタオルでこまめにふきましょう。ゴシゴシこすらず、優しくふくのがポイントです。また、体育のあとや家に帰ったときは、着がえをすることも大切です。体をいつもきれいにし、毎日気持ちよくすごしましょう！

今月の保健目標

からだを清潔にしよう

- ☑ ハンカチ
- ☑ ティッシュ

もったか確認しよう!!

せいけつな生活のために大切なこと

- 手を洗う
- つめを切る
- 食後に歯をみがく
- ハンカチ・ティッシュをもち歩く
- お風呂に毎日入る
- 下着を着替える

けんこうしんだん 健康診断

もう少し続きます！

5月の保健行事

13日(水)	歯科検診(全学年)
14日(木)	内科検診(1・6年)
21日(木)	内科検診(2・5年)
28日(木)	内科検診(3・4年)

内科検診

心臓や呼吸の音
背骨や皮膚の様子

歯科検診

むし歯や歯肉の様子、
かみ合わせや歯並び

尿検査

腎臓(おしっこが作られる
ところ)の様子や、隠れて
いる病気がないか

保護者の方へ

内科検診では、聴診器を用いて心臓や呼吸の音を聴いたり、背骨のゆがみがなかななどを診察したりします。その際、正確な検査を行うため、必要に応じて医師が体操服・下着等をめくって視触診をしたり、体操服・下着等の下から聴診器を入れたりすることがあります。診察時は衝立等をして周りから見えないようにするなど、プライバシーや心情的配慮に努めます。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

季節が変わっていくよ

天気予報をチェック

ぼうしをかぶろう

ふくそをきおんにあわせよう

汗をかいたら、水分ほきゅう

朝ごはんを しっかり食べよう

毎日、朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを食べると、次のような良いことがありますよ！

体が目覚める
(胃腸が刺激され、体温が上がる)。



脳にエネルギーが補給される。



午前中から、
勉強や運動などをがんばれる。



うんちが出やすくなり、
体の調子が整う。



朝ごはんをしっかり食べるために、ふだんから「はやね・はやおき」を心がけましょう。また、遅い時間に夜食をとらないことも大切です。



熱中症対策を もう一度

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時季だけに、熱中症が心配です。私たちの体は、暑いときは汗で体温を調節しますが、暑くなり始めた時期は、その機能がまだ十分に整っていません。

熱中症は、外だけでなく、部屋の中にいるときでも起こります。活動の合間に、涼しい場所で休憩をして、こまめに水分をとりましょう。また、『はやね・はやおき・朝ごはん』もとても大切です。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。

7つのちがいをさがそう！

