

# 5月→ほけんだよ

令和8年5月18日

いながわしょうがっこうほけんしつ  
猪名川小学校保健室

新学期が始まって1ヵ月。新しいクラスや生活にも慣れてきたころですね。

でも、知らないうちに疲れがたまっていることもあります。

「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて元気にすごしましょう。



## 「生活リズムを整えよう」

～毎日できてるかな？チェックしよう～

- 早ね・早おき  朝ごはんを食べる  運動  手洗い・うがい



◎ゴールデンウィークの間に、夜おそくまで起きていたり食事の時間がずれたり、どっぷりとお休みモードで生活していた人は多いと思います。学校生活を元気に送るために、規則正しい生活を心がけましょう。

健康診断が終わったら、受診の必要な人にお知らせを渡しています。自分のからだを知るきっかけになりますよ。

### 健康診断の結果のお知らせ



結果はおうちのひと  
かくにん  
確認しよう



お知らせをもらったら  
すぐに渡そう



早めに受診をしよう

## 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？

どれも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



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  
守れるよ。これからも続けよう。

## 暑熱順化

暑い日が増えてきました。熱中症で病院に運ばれる人が急が増えるのは6月です。急に暑くなったり暑い日が続くと、熱中症が起きやすくなります。熱中症にならないために、今から暑さに体を慣れさせることが大事です

