



2025年5月  
八尾市立大正小学校

5月になり、動くとき少しあせばむような日も出てきました。まだ体が暑さに慣れていないうえ、新学期のつかれもでてくるタイミングなので、じつは熱中症にもなりやすい時期です。規則正しい生活をこころがけて、夏に向けて体調管理をしていきましょう。

## 5月の予定

- |           |                            |
|-----------|----------------------------|
| 5月 1日 (木) | 聴力検査 2年                    |
| 2日 (金)    | 尿検査 1回目                    |
| 8日 (木)    | 歯科健診 2・4・6年                |
| 9日 (金)    | 聴力検査 1年                    |
| 12日 (月)   | 視力検査 6年                    |
| 13日 (火)   | 耳鼻科検診 (1・3・5年抽出)           |
| 14日 (水)   | 視力検査 5年                    |
| 15日 (木)   | 歯科健診 1・3・5年                |
| 16日 (金)   | 視力検査 2年                    |
| 19日 (月)   | // 4年                      |
| 20日 (火)   | 尿検査 2回目 → 1回目出せなかった人は忘れずに! |
| 22日 (木)   | 視力検査 3年                    |
| 23日 (金)   | // 1年                      |
| 29日 (木)   | 心臓検診二次 (会場: 大正北小学校)        |
| 6月 2日 (月) | 水泳・林間前検診 (全学年抽出)           |
| 5日 (木)    | 尿検査 最終                     |

◎各検診の結果、病院受診をおすすめする場合は「結果のお知らせ」を渡します。それ以外の人にはすべての検診が終わったら「けんこうのきろく」にて、結果をお知らせします。持ち帰ったら、確認してください。

# そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう!



水分をこまめにとろう      ぐっすり眠れる環境を整えよう      体調を整え丈夫な体を作ろう

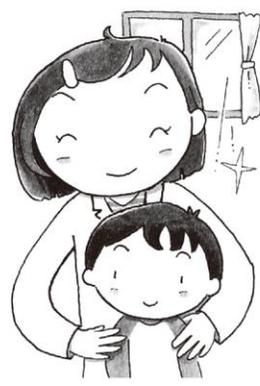
## 心にもお薬をあげよう!

元気が出ない      イライラする      疲れを感じる      食欲が出ない  
 学校に行きたくない      やる気が出ない      好きなことも楽しくない  
 頭痛や腹痛がある      なかなか眠れない      なかなか起きられない

こんなこと感じていませんか?

当てはまる場合は「五月病」かもしれません。4月から新しい環境になって、生活リズムが変わっていませんか。その変化についていこうとがんばりすぎてしまって、自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまっているのです。

立ち止まってもいいんだよ



そんなときは肩の力を抜いて、こんなことをしてみてもいいよ。どれも心のお薬になるよ。

### おうちの人や友だちと話す

ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも気持ち軽くなる場合があります。

### 睡眠をたっぷり取る

寝る直前にテレビを見たりゲームをしたりしないのが早く寝るコツ。

### ゆったり過ごす

「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと、心と体の余裕がなくなることも。自分のペースを大切に。

### 適度に体を動かす

10分くらい外を散歩するだけでも心と体をリフレッシュできます。

けんこう けん だん つづ  
健康診断が 続いています

きこえ けんさく  
聴力検査

みみ きこえて いるか どうか  
を 調べます



きこえ にくい  
「聞こえにくい」?

と感じたら 病院へ

もし耳が聞こえにくくなる難聴になっても、早く気づいて病院に行き治療すれば治る確率が高まります。でも全く聞こえなくなるのではなく、少し聞こえづらい、片耳だけ聞こえない、などの症状だと意外と気づきにくいです。なぜなら、近くにいる人と普通に会話できてしまうからです。

もしかしたら 難聴 かも

みみ な 耳鳴りがする

みみ が 詰まった 感じがする

エコーが かかって 聞こえる

てんわ こえ きと 電話の音が聞き取りにくい

はな こえ おお い 話し声が大きいと言われる

こんな症状がある場合はできるだけ早く病院に行きましょう

じ び いん こく か けん しん  
耳鼻咽喉科検診

みみ はな 耳鼻のどに  
びょうき 病気がないかを調べます

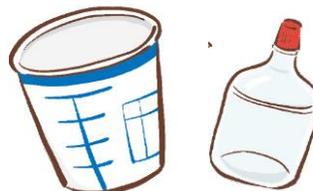
アレルギー性鼻炎、中耳炎、耳垢栓塞などを見つけてます。対象者ではなくても、日頃から耳が痛かったり、鼻がつかまる時は、ほうっておかず早めに受診しましょう。

1.3.5年生で  
問診票で抽出された人が受けます



にょう けん さ  
尿検査

じん そう びょう き しよ  
腎臓に病気がないかを調べます



あさ ばん 1 ばん おしっこ をとろう  
朝1番のおしっこをとろう



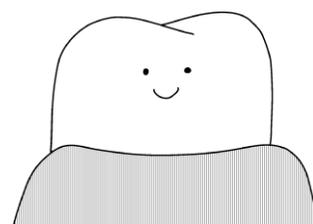
わすれないようにしましょう!

し か けん しん  
歯科検診

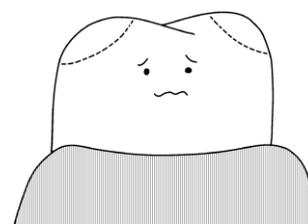
くち なか じょう たい けん こう  
口の中の状態が健康かどうか  
を調べます

はいしや さんが いう ことば  
歯医者さんが言っている暗号のような言葉  
の・・・じつはこういう意味だった!

がっこう し か い せんせい  
学校歯科医の先生はなんて言ってるのかな?



けんこう は 健康な歯 → / (しゃ線)

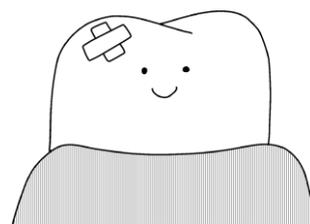


むし歯 になりかけている歯 →

C0 (シーオー)

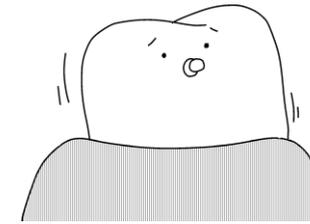


むし歯 → C (シー)



きちんと 治りよした歯 →

O (まる)



ちゅうい ひつよう にゅうし  
注意が必要な乳歯 →

X (ばつ)

はみがきをしてから  
とうこう  
登校しましょう!

