

2026年5月  
八尾市立大正小学校

新年度がはじまり1カ月がたちました。新しいクラスには慣れてきましたか？新しい環境に慣れようと、知らず知らずのうちにがんばりすぎている人もいます。昼夜の寒暖差で体調をくずしやすい季節。時には一息ついて、自分の心や体の声に耳をかたむけてあげてくださいね♪

### 5月の予定

- 5月 1日(金) 聴力検査 3年
- 7日(木) 内科健診 1-2・3年
- 8日(金) 視力検査 2年
- 11日(月) 心臓検診一次もれ(一次欠席者)
- 12日(火) 視力検査 1年
- 13日(水) 視力検査 欠席者
- 14日(木) 眼科検診 全学年抽出者
- 15日(金) 聴力検査 3年、尿検査2回目→1回目出せなかった人は忘れずに!
- 19日(火) // 5年
- 21日(木) // 2年
- 22日(金) // 1年
- 25日(月) 心臓検診二次(会場:大正北小学校)
- 26日(火) 聴力検査 欠席者・再検査者
- 27日(水) 耳鼻科検診(1・3・5年抽出)
- 28日(木) 歯科健診 1・3・5年
- 29日(金) 尿検査最終
- 6月 3日(水) 水泳・林間前検診 全学年抽出
- 4日(木) 歯科健診 2・4・6年

◎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!



## 心の疲れに気づいていますか?

### 5月病って知ってる?

この時期になると「なんだか元気が出ない」「学校に行きたくない」といった気持ちのゆれがでやすくなります。この状態を『5月病』といいます。

#### 【症状】



イライラする



頭がいたい



食欲がない



便秘ぎみ



気分が落ちこむ

#### 【対処法】



気持ちを書きだす



だれかに相談する



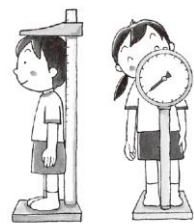
のんびり過ごす



好きな音楽をきく



体を動かす



# にぞくてい お かくかくねん じっし ほけん はなし しょうかい 二測定が終わりました！ 各学年に実施した保健のお話を紹介します！



## 1年生 「ほけんしつってどんなところ？」 「けがのてあて」

保健室の使い方やルールについて、みんないっしょけんめいクイズにチャレンジしてくれました！  
その後、学校で多い3つのけが「だぼく、すりきず、はなぢ」の手当てについて勉強しました。すりきずの時は、まず水できずぐちをキレイに洗えるようになりましょうね！



## 2年生 「からだのまもりかた」

自分の体はぜんぶ大事だけど、とくに大事な場所「プライベートゾーン」について勉強しました。  
自分だけの大事な場所なので、人前で見ない・さわらない、誰かに見せない・さわらせない！スマホなどで写真をとったり、送ったりもぜったいダメです。絵本で、相手の気持ちを大切にすることも確認しました。

## 3年生 「どこがあぶない？」

危険予測の勉強をしました。どんな行動がけがにつながるのか？みんなで学校のいろいろな場面を見ながらけがにつながる危険な行動について考えました。

「ろう下は走らない」「右側を歩く」などのルールを守ることや周りの人のことを考えることは、安全な生活につながる事がわかりました！



## 4年生 「目の健康・イヤホン難聴」

視力低下がふえてくる4年生。  
目の仕組みを勉強し、近くを長時間見るような目によくない生活習慣を考えました。

ゲームやスマホの長時間使用はさけ、遠くを見て目の筋肉を休めてあげましょう。みんなで目の体そうもしてスッキリしました！  
近年問題になっているイヤホン難聴についてもふれ使い方を確認しました。



## 5年生 「心の健康を考えよう」

新年度は緊張から心がつかれやすい時期です。ストレスについてみんなで考えました。心と体はつながっています。体の不調は心が原因かも？心のサインに気づき、自分なりのストレス解消法で、心と体をスッキリさせてあげましょうね♪  
最後にみんなで試した『10秒呼吸法』や『ブルブル運動』もやってみてね！



実際必要なのは  
**800～1200ml**  
+あせをかいた分  
**=約1500ml**



## 6年生 「熱中症予防 ～水分補給について～」

効果的な水分補給について勉強しました。  
ポイントは『のどかかわく前にこまめに！』  
そして、ジュースに含まれる砂糖の量を予想しました。  
小学生の1日の砂糖摂取量は約20gとされていますが、500mlのジュースを飲むとあっという間に砂糖のとりすぎになってしまうことがわかりました。水分補給のメインは水やお茶。ジュースを飲むときは、分けて飲むなど工夫して飲んでくださいね。