

# ほけんだよん 5月

令和8年(2026年)5月7日 吹田市立岸部第一小学校



緑いっぱいのさわやかな季節になりましたね。新学期がスタートして1か月がたち、体も心も疲れが出やすいころです。疲れたな、と感じたら、しっかりと休けいしましょう。また、5月でも夏日になることがあり、熱中症になることがあります。水分補給をしっかりと、体調管理を行いましょう。

## からだを清けつにしよう!

20分休みや昼休み、体育などで、元気いっぱい外で運動している姿が保健室の窓からよく見えます。外で遊んだ後は手を洗っていますか。汗をかいた後、そのままにいませんか。体を清けつにして、気持ちよくすごしましょう。

## 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



きれいに保つておくと、病気などから体を守れるよ。これからも続けよう。

まだまだ続くよ!



## 5月の健康診断

月	火	水	木	金	土	日
				1 聴力1年	2	3
4	5	6	7 聴力2年	8	9	10
11	12	13	14 眼科検診1年、他学年抽出者	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27 耳鼻科検診1年、他学年抽出者	28	29	30	31
				再検尿		

## 6月も健康診断は続きます

- 5日: 心臓二次検診
- 10日: 歯科健診1, 3, 5年
- 11日: 歯科健診2, 4, 6年
- 17日: 尿検査最終日

受診のお知らせをもらったら、おうちのひとに渡し、早めに治療をしましょう。  
 (眼科、耳鼻科の受診は、水泳学習前に行きましょう。)

## 4月のほけんしつ

- おなかの調子が悪かったり、気持ち悪い、はいてしまった、という人が4月は多かったです。朝、家を出る前から体調が悪かったにもかかわらず、おうちの人に言わずに学校へ来る人も目立ちました。朝体調が悪い時は、必ずおうちのひとに伝えましょう。
- 4月下旬より、委員会活動が始まりました。保健委員会さんが20分休みや昼休みに保健室に来て、石けんほじゅうや保冷材の準備などをしてくれます。保健委員さん、よろしくお願いします!



## なんだか元気がでない?

# ごがつびょう 五月病かもしれません

新生活が始まる4月を経て、5月ごろに心や体がしんどいな、と感じる状態のこと。

### 【主な症状】

- やる気がでない、集中できない
- 食欲が出ない
- 眠たく、体がだるい
- 気分が落ち込んだり、不安を感じる



### 【対処法】



規則正しい生活をする



好きなことをする



体を動かす



周りの人に相談する

## 日本スポーツ振興センター災害給付制度について

子どもたちにとって毎日の運動や、遊びは欠かすことのできない大切なものです。その中で起きる災害に備えて学校の管理下でけがが起きた場合、治療のためにかかった医療費を給付する制度が設けられています。吹田市では基本的に全員加入することになっています。

### 学校の管理下とは

- ・登校してから、下校するまで
- ・登下校中(決められた通学路)
- ・遠足・運動会・宿泊を伴う行事・課外クラブなど

### 給付金

- ・治療にかかった総医療費の4割が給付されます。  
(保険医療では3割支払いますので、1割はお見舞金として給付されます)  
※ただし、診察報酬請求点数が500点未満の時、医療保険以外の診療、初診時選定医療費は給付対象外ですので領収証等でご確認ください。
- ・「子ども医療費助成制度」「ひとり親家庭医療費助成制度」等を利用された場合は  
自己負担額 + 総医療費の1割 が給付されます

### 受取方法

けがをされた際にお渡しする「口座振込依頼書」に記入された口座に振り込まれます。  
3.4 か月かかる為、振り込まれた際お知らせします。

### 掛金

1人1年間460円です。  
5月の学校徴収金と共に引き落としされます。

☆病院や薬局で記入していただく書類(医療等の状況・調剤報酬明細書等)は無料で記入していただけます。

※受診した次の月から2年間請求を行わなかった場合、給付が受けられなくなります。

学校でけがをして、ご家庭で医療機関に行かれた際は  
担任へご連絡ください。書類をお渡します。

## 🌸 下着の貸し出しについて

下着を汚してしまった場合、保健室の備え付けのものをはかせています。新品の下着をお渡ししていますので、お手数ですが、新品で同じサイズのものを保健室にお返してください。別の児童が下着を汚してしまった際に使用させていただきます。ご協力のほど、よろしくお願いします。

下着以外のもの（服やズボン、靴下など）は、洗濯をしたうえで保健室にお返してください。

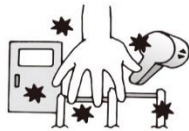
## 🌸 健康診断の結果をお渡ししています

健康診断の結果、医療機関への受診を勧めることがあります。受診勧告書をお子さんが持って帰ったら、お早めに医療機関を受診してください。特に、視力検査と歯科健診での医療機関の受診率が低いです。受診をお願いします。



### ハンカチでふく

教室のドア、運動場の土や遊具、トイレのレバ...いろいろなものを触るみなさんの手にはバイ菌がいっぱい。風邪などの原因になるので、石けんでの手洗いが大切ですね。でも、洗った後、手をブラブラさせたり、服でサツとふいたりして、あとは自然乾燥...なんてことをしていませんか？



### 手洗い

手が濡れたままだとバイ菌がつきやすくなり、せっかくな手を洗ったのに、またすぐにバイ菌だらけになってしまいます。服でふくのも×。服についているバイ菌が手に移るだけでなく、手の水分をきれいにふき取れません。

手を洗った後は、清潔な乾いたハンカチでしっかりふきましょう



## 朝の生活リズムが元気のカギ！

朝のちょっとした習慣が、体と心のリズムを整えます。朝の過ごし方を見直してみましょう。



起きたらまず、窓を開けて朝日を浴びる。



休みの日でも毎日、決まった時間に起きる。



朝食を食べて、脳のエネルギーもチャージ。



決まった時間にトイレに行って排便習慣を。