



銚子市立双葉小学校

保健室 No.2

令和8年5月8日

5月のけんこうもくひょう
5月
きとくただ
～規則正しい
せいかつ
生活をしよう～

ゴールデンウィークは楽しく健康に過ごせましたか？
季節の変わり目や新年度の緊張などから、体調を崩し
やすい時期です。早寝・早起きのリズムをととのえ、ゆ
とりを持って過ごすことを心がけましょう。

運動会に向けて、体を動かす時間が多くなります。汗
のしまつや服装の調節を行い、体調を整えましょう。



ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防のために

持ち物☑

☐水筒(お茶・水・スポーツドリンクも可)

☐汗ふきタオル(体育などの運動時に)

☐ハンカチ、ティッシュ(いつも身に着けて)

服装☑

☐帽子 ☐肌着

☐通気性のよい服



ねっちゅうしょう 熱中症になりやすい日

- 5月の暑い日 ●梅雨の晴れ間
- 梅雨明け ●お盆明け

し かけんしん きごう し 歯科検診の記号を知ろう！

きごう つか は しょうたい きろく
記号を使って歯の状態を記録しています。

・C(シー)：むしば

こども は ばしょ ちゅうい
(※子供の歯もCという場所があるので注意)

・/ (しゃせん)：けんこうな歯

・CO(シーオー)：むしばになりそうな歯がある



1・2年生は
5/22(金)

3～6年生は
5/28(木)

し かけんしん ひ あさかなら は みが
歯科検診の日は、朝必ず歯磨きをしてください。日頃から食べた後

は 歯をみがく 習慣をつけましょう。

ほごしや かた きょうりよく ねが
保護者の方もご協力をお願いします。



はじめよう！ しよ ねつ じゅん か 暑 熱 順 化

つ ゆ あ ころ ねっちゅうしょう ひと
梅雨が明ける頃から熱中症になる人が
ふ はじ ねっちゅうしょう
増え始めます。熱中症にならないために、
あつ からだ な しょねつじゅんか いま
暑さに体を慣れさせる暑熱順化を今から
はじめましょう。

そと すこ あせ て
外で少し汗が出るくらいの
うん どう
運動をする



いえ
家でストレッチなどの
うん どう
運動をする



ゆ ぶね
湯船にゆっくりつかる

