

ほけんだより ⑤

三崎小学校 保健室
令和7年5月号

5月5日は子どもの日です。「端午の節句」とも言われ、子どもたちのすこやかな成長をいのる行事です。子どもの日が近づくと兜をかざり、兜には「兜が身を守り、わざわざ病気がふりかからないように」という願いがこめられているそうです。兜はおり紙や新聞紙で作ることもできるので、健康をいのってかざってみてもよいですね♪

さて、5月は運動会がありますが、気温は段々と暑くなってきています。体が暑さになれていない今の時期は、熱中症にかかりやすい時期でもあります。運動会当日を元気にむかえるためにも、水分をこまめにとり、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて生活していきましょう！



＜今月の保健行事＞

ようか 8日	もく 木	にょうけんさ 尿検査（予備日）
ここのか 9日	きん 金	にょうけんさ 尿検査（予備日）
にち 16日	きん 金	ないかけんしん 内科検診（1・5年生）
にち 28日	すい 水	ないかけんしん 内科検診（2・6年生）
にち 30日	きん 金	し か けんしん 歯科健診（1・3・5年生）
ないかけんしん 内科検診の日は、体育服を忘れないようにしましょう。また、歯科健診の日の朝は、必ず歯を磨いてくるようにしましょう。		

＜今月の保健目標＞

よぼう
けがの予防をしよう！

＜保護者の方へ＞

いつも学校の保健活動にご協力いただきありがとうございます。

豊明市では、R7年4月から学校給食で使用しない食材が「そば・落花生・くるみ・カシューナッツ」に加え、「かに・あわび・いくら・キウイフルーツ・マカダミアナッツ・やまいも・ピスタチオ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・たらこ・ししゃも※かにを捕食していること、カニが生息してる海域で採取していること等によるコンタミネーションの注意喚起表示がある食品は使用。」となりました。4月の献立表に記載されておりますので、今一度ご確認いただけたらと思います。

朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★

あたま
頭

のう め ざ
脳が目覚めて
べんきよう しゅうちゅう
勉強に集中できる



からだ
体

たいおん
体温が
あ 上がって
げん き
元気に
うご 動ける

おなか

ちよう うご
腸が動いてうんちが
き も で
気持ちよく出る



★ 朝ごはんを食べていない ★

あたま
頭

エネルギー不足で
あたま
頭がぼーとする



おなか

ちよう し げき
腸が刺激されず
うんちが気持ちよく出ない



からだ
体

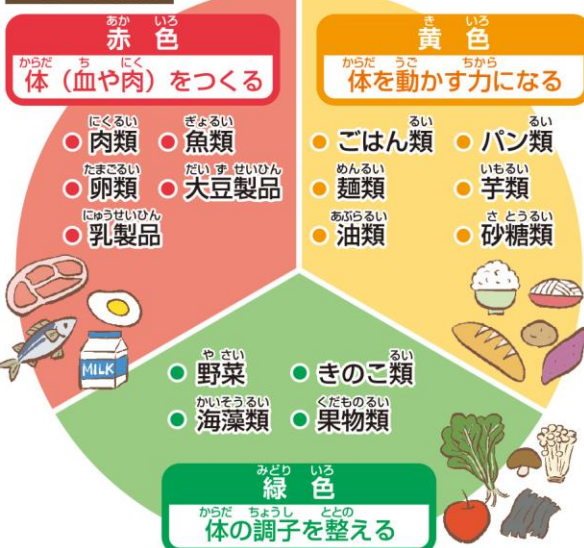
おも き
思い切り
あそ げん き
遊ぶ元氣
で
が出ない

あさ いち にち たの す べん きよう あそ
朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
まず朝ごはんから。

めざせ食生活改善

栄 養 3・3 運 動

3色の食品群



栄 養 3・3 運 動 とは

まいにち あさ ひる ゆう しょく しょく
毎日「朝・昼・夕の3食」「食
品群の3色がそろった食事」をと
ろうという運動です。これを意識
すると結果的にバランスよく栄養
をとりやすくなります。

まずは ちよい足し からスタート!

例 パンに ちよい足し

