

# ほけんだよい 5月

令和7年5月1日

沼河小学校保健室



朝夕の気温差もはげしく、からだの疲れも出やすい時期になりました。運動会練習も始まりますので、睡眠時間をしっかりとるようにしましょう。日中は、気温も高くなります。熱中症予防のため、こまめな水分補給を習慣にしましょう。汗拭き用のタオル・お茶も多め（500 ml～1 l くらい）に持たせてあげてください。



## 朝ごはんでこんなに変わる?!

**★ 朝ごはんを食べた ★**

**頭** 脳が目覚めて 勉強に集中できる

**体** 体温が 上がって 元気に 動ける

**おなか** 腸が動いてうんちが 気持ちよく出る

**★ 朝ごはんを食べていない ★**

**頭** エネルギー不足で 頭がぼーとする

**体** 思い切り 遊ぶ元気が 出ない

**おなか** 腸が刺激されず うんちが気持ちよく出ない

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 ます朝ごはんから。



## ゴールデンウィークも



## スマホやゲームは



## <5月保健行事>

- 1日(木) 内科健診 13:30～(4・5・6年生)
- 8日(木) 内科健診 13:30～(1・2・3年生)
- 22日(木) 歯科健診 8:40～(4・5・6年生)
- 27日(火) 尿検査提出日(全学年)
- ※検査容器は、前日の26日(月)に配付します。
- 29日(木) 耳鼻科健診 14:20～(全学年)

## 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！

**水分補給**

水分をこまめにとろう

**睡眠**

ぐっすり眠れる環境を整えよう

**体調管理**

体調を整え丈夫な体を作ろう

## めざせ食生活改善 栄養3・3運動



**栄養3・3運動とは**

毎日「朝・昼・夕の3食」「食品群の3色がそろった食事」と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!



## 【保健室から】

☆すり傷等で血が出た場合、友だちにティッシュペーパーやばんそうこうをかしてもらうのはいいのですが、自分でティッシュペーパーで押さえてから保健室へ来るように話をしています。理由は、人の血液に触れることは感染症予防の観点からよいことではないからです。ご家庭でも特に血が出るようなけがをした時は、自分で出来ることをするよう話をしておいてください。

☆給食当番のマスク忘れが多いです。常にカバンの中に2～3枚マスクの準備をお願いします。