

ほけんだより 5月

令和7年5月7日
一宮市立大和西小学校

4月から新しい生活になり、つかれがたまっていた心とからだを、ゴールデンウィークでゆっくり休めることができましたか？
今日から、学校のある生活リズムにはやくもどしていきましょう。



5月の保健目標

身のまわりをせいけつにしよう

「朝ごはん」を毎日たべましょう！

| ★ 朝ごはんを食べた ★ | 朝ごはんを食べていない |
|--|--|
| <p>あたま 頭 脳が目覚めて 勉強に集中できる</p> <p>からだ 体 体温が上がって 元気に動ける</p> <p>おなか 腸が動いてうんちが 気持ちよく出る</p> | <p>あたま 頭 エネルギー不足で 頭がぼーとする</p> <p>からだ 体 思い切り 遊ぶ元気が 出ない</p> <p>おなか 腸が刺激されず うんちが気持ちよく出ない</p> |

せいけつを心がけましょう！



※ハンカチ・ティッシュは身につけ、手あらいを しましょう。つめは、休みの日にきりましょう。

※お風呂に入り、せいけつな下着をきます。 ごはんのあとは、歯みがきをしましょう。

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