

ほけんだより 5月



2025年5月 一宮市立朝日西小学校 (低学年用)

ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前

あたらしい学年になって約1か月がたちました。つかれが出やすいときなので、すいみんをしっかりとったり、自分の好きなことをしたりして、リフレッシュする時間もたいせつにしてすごしてくださいね。



急な暑さに **ご用心** 寒暖の差が大きい この時季の備え



ぬき 脱ぎ着のしやすい服で
たいかんおん ど ちようせつ
体感温度を調節しよう



あせ 汗をかいたらせいけつ
清潔な
タオルやハンカチでふこう



きおん たか 気温が高いときは
すいぶんほきゆう
こまめに水分補給をしよう



がいしゆつ 外出のときはぼうし
をかぶり
しがいせん 紫外線を避けよう

うんどう 運動したりお出かけをしたりするのにきもちのいい季節ですが、はれた日は気温が高くなり、ねっちゆうしょう 熱中症になる心配があります。こまめに水分をとるようにしましょう。いつもとからだ ちょうし 体の調子がちがうときは、はや 早めにちか 近くの人につたえてください。

みんなはどっちの生活リズム？

ねっちゆうしょう 熱中症をふせぐためには、せいかつ 生活リズムをととのえて、げんき からだ 元気な体をつくることもたいせつです。

Aさん



Bさん



あさ 朝ごはんは何を食べてきたかな？

からだ あたま のう げんき 体を頭（脳）を元気にしてくれる朝ごはん。しっかり食べていますか？



あさ 朝ごはんをよく食べているものに○をつけましょう。

あか

赤いグループのたべもの



からだをつくる

たまご にく さかな ぎゅうにゅう (卵、肉、魚、牛乳、チーズ、かいそう、なっとう、とうふ、だいず製品など)

きいろ

黄色いグループのたべもの

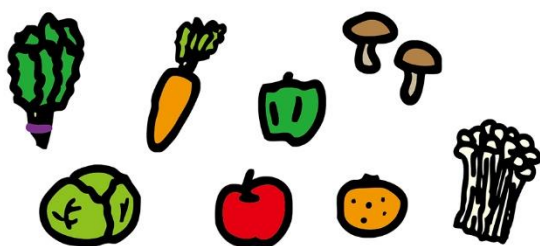


エネルギーのもとになる

(ごはん、パン、バター、シリアルなど)

みどり

緑のグループのたべもの



からだのちょうしをととのえる

(やさい、きのこ、くだものなど)

3つのグループに○がつくと、バランスのよい食事になります。

あさ 朝ごはんを食べない人は、まずは1つでも食べてくるといいです。

あさ 朝ごはんを食べている人は、3つのグループ全部に○がつくと、とてもいいですね♪

あさ 朝ごはんをバランスよく食べると、健康にすごせるようになります。

あたま のう 頭（脳）がめざめ、やる気がでる

からだ 体がめざめ、元気がでる

うんちがでやすくなる

