

ほけんだより 5月



2025年5月 一宮市立朝日西小学校 (高学年用)

ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前

新学期が始まって約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大切にしてくださいね。



急な暑さに ご注意 寒暖の差が大きい この時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり
紫外線を避けよう

運動したりお出かけをしたりするのに気持ちのいい季節ですが、晴れた日は気温が高くなり、熱中症になる心配があります。特に急に暑くなった日は、体がなれていないので要注意です。こまめに水分をとるようにしましょう。いつもと体の調子がちがうときは、早めに近くの人に伝えてください。

みんなはどっちの生活リズム？

AさんとBさんでは、どこがちがうか考えてみましょう。熱中症を防ぐためには、生活リズムを整えて、元気な体をつくることも大切です。

Aさん



Bさん

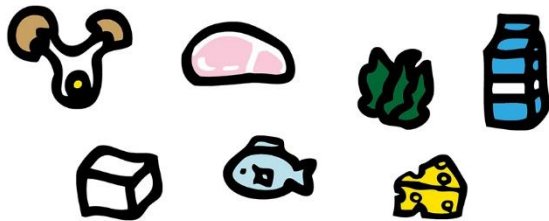


あさ 朝ごはんは何を食べてきたかな？

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、チーズ、かい、なっとう、とうふ、だいずせいひんなど)

きいろ

黄色いグループのたべもの

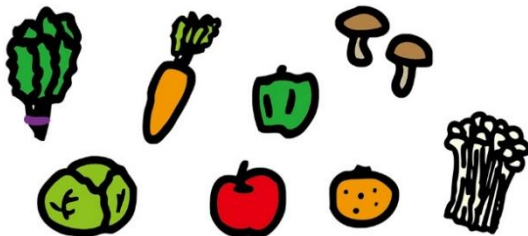


エネルギーのもとになる

(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♪



しっかり食べよう！

あさ 朝ごはん

あさ 朝ごはんのこうか 効果

いちにち 一日のスタートに欠かせない朝ごはん。次のような効果があるとされているので、まいにちはやお 毎日早起きをして、じかん 時間に余裕をもって食べられるようにしたいですね。

- からだと脳にエネルギーを与える
- 体温を上げて、からだを活動しやすい状態にする
- 生活リズムを整える
- うんちが出やすくなる (排便のリズムができる)
- イライラしなくなる
- 集中力や記憶力がアップする