

ほけんだより 5月



2026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

ゴールデンウィークがおわって、学校に元気なこえがもどってきました。「はやね・はやおき・あさごはん」をまもって、生活のリズムをとりもどしましょう！



きゅう 急なあつさにちゅうい！



あつい日もふえてきます。
外であそんだり、うんどうしたりするときは、ぼうしをかぶってこまめに水分をとるなどして、ねच्चゅうしょうをふせぎましょう。

※あたまがいたい、きもちがわるいなど、いつもと体のちようしがちがうときは、早めにちかくの人につたえてください。

できているかな？かくにんしよう



あさごはんをしっかりたべよう！

あさごはんをよくたべているものに○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、かいそう、なっとう、とうふ、だいずでつくられたものなど)

きいろ

黄色いグループのたべもの

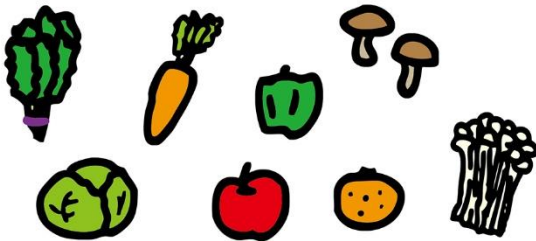


エネルギーのもとになる

(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)

あか、き、みどりの3つのグループそれぞれに○がつくと、バランスのよいしょくじになります。

あさごはんをたべない人は、まずは1しゅるいでもたべてくるといいです。

あさごはんをたべている人は、3つのグループぜんぶに○がつくと、とてもいいですね！

あさごはんをバランスよくたべると、けんこうにすこせるようになります。

あたま(のう)がめざめ、やる^き気がでる 体^{からだ}がめざめ、元^{げんき}気がでる うんちがでやすくなる



ほけんだより 5月



2026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

ゴールデンウィークが終わって、学校に元気な声が戻ってきました。
「早ね・早起き・朝ごはん」を守って、生活のリズムを取り戻しましょう！



じょうず きぶんてんかん 上手に気分転換をしよう



新学年がスタートして1か月がたちました。新しい教室や先生、友だちとの出会いに緊張したり、不安になったりした人もいたでしょう。

知らず知らずのうちに、心と体に疲れがたまっているかもしれません。そんなときは、気分転換をしましょう。あなたは、どの方法を試してみたいかな？

- ぐっすり眠る
- 好きな音楽を聴く
- 体を動かす
- 好きな本を読む
- 絵を描く

自分だったら、どんな方法で気分転換しますか？(自分の好きなことがおすすめ) 下の枠の中に書いてみましょう。もちろん、上に書いてあること以外でもよいです。

きゅう あつ ちゅうい 急な暑さに注意!



暑い日も増えてきます。外で遊んだり、運動したりするときは、ぼうしをかぶってこまめに水分をとるなどして、熱中症を防ぎましょう。

※ 頭がいたい、気持ちが悪いなど、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。

あさ 朝ごはんをしっかりと食べよう！



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 ちーず かい
(卵、肉、魚、牛乳、チーズ、海そう、なっとう、とうふ、大豆でつくられたものなど)

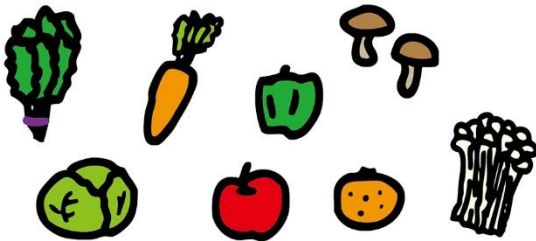
きいろ 黄色いグループのたべもの



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 (野菜、きのこ、くだものなど)

あか きいろ みどり 赤、黄、緑の3つのグループそれぞれに○がつくと、バランスの食事になります。

あさ 朝ごはんを食べない人は、まずは1種類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。

からだ めざ 体が目覚める

いちょう しげき たいおん あ (胃腸が刺激され、体温が上がる)。のう 脳にエネルギーが補給される。



ごぜんちゅう 午前中から、

べんきょう うんどう 勉強や運動などをがんばれる。



うんちが で 出やすくなり、

からだ ちょうし ととのう 体の調子が整う。

