



ほけんだより 5月号

折原小学校 保健室

R7年5月7日 発行

※おうちの人といっしょによみましょう!

新学期から新しい環境でがんばった心と体を、連休中にゆっくりと休ませてあげることができましたか？
ここ最近、夏のように暑くなったり急激に涼しくなったりと気温の変化に体がついていけず、体調不良を訴えて保健室を利用したり、欠席したりする児童が増えてきています。イベント(林間学校や社会科見学等)や大切な予定がある当日に体調が悪くて参加できなかった…ということがないように、規則正しい生活リズム・3食バランスの良い食事・睡眠時間の確保・適度な運動を心掛け、日々の元気に過ごせるよう行動していきましょう♪



STEP1

理想的な1日のリズムを 考えてみよう

朝と夜の時間の使い方の理想を考えて書き入れてみましょう。

家を出る前	起きる時間	勉強する時間
	時 分	時間
	朝ごはんを食べる時間	お家でのスクリーンタイム
	時 分	時間
帰ってきた後	家を出る時間	寝る時間
	時 分	時 分

ヒント

朝ごはんの後は
トイレの時間も確保。
何分くらい必要かな？

ヒント

起きる時間から逆算して
寝る時間を決めよう

STEP3

結果を振り返ろう

達成できたところはそのまま
キープ！ できなかったところ
があったら、その原因を考
えてから、明日もう一度チャ
レンジしてみましょう。



STEP2

目標にチャレンジしよう

生活リズムを整えるための第一歩は「起
きる時間」を守ること。まずはそこを目
標にしてみましょう。



毎日朝ご飯を
食べていますか？

バランスの良い食事を
イメージできますか？



朝ごはんでこんなに変わる？！

★ 朝ごはんを食べた ★



★ 朝ごはんを食べていない ★



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
まず朝ごはんから。

めざせ食生活改善 栄養3・3運動



毎日「朝・昼・夕の3食」「食
品群の3色がそろった食事」とと
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
をとります。



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！



4月から始まった健康診断の結果を随時お知らせしています。学校で行われる健康診断は、「異常の疑い」を見つける為のスクリーニングを目的としています。「治療のすすめ(治療勧告)」を受け取った人は、早めに医療機関を受診し、必要な処置・治療を受けられるようにしましょう。受診ができましたら、その結果を学校へお知らせくださいますよう、よろしくお願いいたします。

健康診断の結果から 生活もふり返ろう



何て言ってる？ 歯科検診

