

健康教育だよ!

すこやか



～㊦くすく元気で ㊧うきしんいっぱい ㊨さしさと笑顔あふれる ㊩もがわ小学校～

令和7年5月 上尾市立鴨川小学校 保健室

保健

新年度がスタートして、1か月が経ちました。学校に慣れてくると同時に、疲れが出てくるころです。

休養やリフレッシュなど、それぞれの体調に合わせたゴールデンウィークを過ごしてください。



○今月の保健行事○

日	曜	実 施 内 容
1	木	・色覚検査希望調査配付(4年)
2	金	・聴力検査(3年) ・尿検査一次容器とプリント配布(全児童)
8	木	・色覚検査希望調査回収(4年) ・尿検査一次回収①(全児童)
9	金	・尿検査一次回収②(忘れた人)
14	水	・色覚検査(4年希望者)
16	金	・脊柱・運動器検診(2・5年) ・内科検診(5年)
22	木	・歯科健診(全児童)
23	金	・尿検査二次回収(対象者) ・脊柱・運動器検診(1・6年) ・内科検診(6年)
27	火	・脊柱・運動器検診(3・4年) ・内科検診(4年)



規則正しい生活を心がけましょう

生活のリズムは、1日ずつ過ごし方に気をつけることで整っていきます。



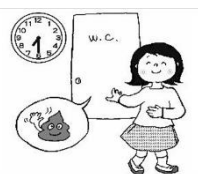
早寝、早起きをしよう



いろんなものを
食べましょう



積極的に
体を動かそう



排便のリズム
を整えよう

体育のケガ防止のために

暑くなってくると、体育でのケガが増えることが心配されます。安全で楽しい体育のため予防心がけを大切に。





新年度が始まり、一か月がたちました。新しい生活には慣れましたか？新しい環境への疲れも出てくるころです。5月末の体育発表会の練習も始まりまですので、早寝早起きして睡眠をしっかりと取り、朝食を必ず食べてから登校するようにしましょう。



☀ 朝ごはんは元気の源 ☀

毎日、朝ごはんを食べていますか？寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。



まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

食べる習慣ができたら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



朝ごはん作りを簡単に！

おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

主食	主菜	副菜	果物		
 ご飯 食パン バターロール	 卵 ウイナー 納豆 ちりめんじゃこ	 コーン缶 トマト きゅうり 乾燥わかめ	 みかん いちご バナナ		
 シリアル うどん	 豆腐 ハム ちくわ	 キャベツ レタス	<th>牛乳・乳製品</th> <td> チーズ 牛乳 ヨーグルト </td>	牛乳・乳製品	 チーズ 牛乳 ヨーグルト

★今月の月の栄養★

アメリカ料理の「ジャンバラヤ」についてです。5月9日（金）の給食で予定しています。ジャンバラヤの由来などについて、その日の放送でご紹介します。

献立表では、大阪万博の公式キャラクター「ミャクミャク」が、ジャンバラヤがでる日を教えてください。探してみてくださいね。