

# ほけんだより 5月

令和6年5月1日

せいわにししょうがっこうほけんしつ  
成和西小学校保健室

No.7

あたらしい がくねん はや いっかげつ たいちよう じき あたら  
新しい学年になって早いもので一ヶ月がすぎました。体調はどうですか？この時期は新しい

かんきよう すこ な からだ こころ つか で げんき あそ ひ  
環境にも少しずつ慣れ、体や心に疲れが出るころでもあります。元気いっぱい遊んだ日や、

からだ こころ おも ひ はや ね げんき  
体や心がしんどいなあと感じた日は早めに寝て、元気をチャージしましょう。

がつ ほけんもくひょう きそくただ せいかつ  
5月の保健目標 規則正しい生活をしよう

せいかつ ととの  
生活リズムを整えよう！



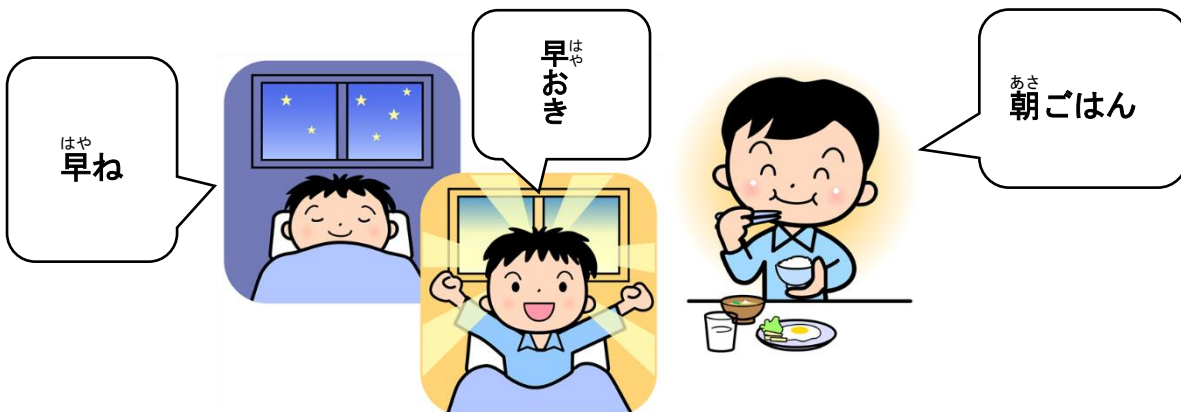
せいかつ ととの きそくただ せいかつ おく たいせつ なん おも  
生活リズムを整え、規則正しい生活を送るために大切なものは何だと思いませんか？

それは「食事」「運動」「睡眠」です。

やす ひ ひるまえ ね あさ め ひるま へや よるおそ  
休みの日は昼前まで寝てしまって朝ごはん抜き、昼間は部屋でごろごろ、夜遅くまでおきて

ゲームをするなど、生活リズムが乱れがちになることも多いです。

せいかつ ととの  
生活リズムを整えるには



みだ せいかつ はや はや あさ ととの  
乱れた生活リズムは、「早ね」「早おき」「朝ごはん」で整えることができます。

すこ じぶん せいかつ かん かえ  
少し、自分の生活を振り返ってみましょう。

みなさんは、「早ね」「早おき」「朝ごはん」ができていますでしょうか？

# あさ た 朝ごはんを食べよう！



ゴールデンウィーク あ がつなの か がつとお か けんこういいんかい あさ ちょうさ じっし  
GW 明けの5月7日～5月10日に健康委員会で朝ごはん調査を実施します。

その活動にともなって、今回のおたよりでは朝ごはんの大切さについてお話ししたいと思います。

使用するチェックシート

朝ごはんチェックシート

名前	朝ごはんを食べた	朝ごはんを食べなかった	朝ごはんを食べた	朝ごはんを食べなかった
1 ページ				

## あさ た 朝ごはんを食べないとどうなる？

からだ ちょうし 体の調子がわる悪くなる

げんきで 元気が出ない

べんきょう しゅうちゅう 勉強に集中できない

イライラする

## あさ 朝ごはんのはたらき

い ちょう はたらき 胃や腸の働きが元気に なります

のう はたらき 「脳」の働きが活発になる

たいおん あ 体温が上がり 体がよく動きます

このように朝ごはんには、とても大切な働きがあります。

朝ごはんを食べると、「脳」が目覚め、働きが活発になり、勉強に集中できます。

また、「胃」や「腸」の働きが活発になり、毎朝きちんとうんちが出るようになります。

時間がない日でもパンやおにぎりなど一口でもいいので積極的に朝ごはんを食べましょう！

【スクールカウンセラー やまだ のぶせんせい がつ らいこうび 山田 忍先生】5月の来校日  
 ・9日(木)・30日(木) ⇒ 9:00～12:00  
 ・21日(火) ⇒ 13:00～17:00