

ほけんだより5月

福井市順化小学校 保健室 令和7年5月16日発行

5月に入り、日中は暑いと感じる日も増えてきました。体が暑さに慣れていないこの季節は、熱中症になりやすい時期でもあります。水分と睡眠を十分に取り、体調管理をしっかりとしていきましょう。

健康はバランスのよい食事から！

朝ごはんでこんなに変わる？！

★ 朝ごはんを食べた ★

あたま 頭 脳が目覚めて
べんきよう しゅうちゅう
勉強に集中できる



おなか

ちよう うご
腸が動いてうんちが
き も で
気持ちよく出る



からだ 体 たいおん
体温が
あ 上がって
げん き
元気に
うご 動ける

★ 朝ごはんを食べていない ★

あたま 頭 エネルギー不足で
あたま
頭がぼーっとする



おなか

ちよう し げき
腸が刺激されず
き も で
うんちが気持ちよく出ない

からだ 体 おも き
思い切り
あそ げん き
遊ぶ元気が
で 出ない

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。

がつ ほけんもくひょう からだ み まわ せいけつ
5月の保健目標：体や身の周りを清潔にしよう



わす
\\ 忘れないで! //

☑ハンカチ や ☑タオル

手を洗った後、せいけつなハンカチやタオルで手をふいていますか？ ぬれたままにしていると、手にばい菌やよごれがつきやすくなります。

また、ぬれた手で髪をさわったり、服で手をふいたりするのもやめましょう。家の外では、髪や服は思っている以上によごれています。手洗いでせっかくばい菌やよごれなどを落としたのに、別のよごれがついてしまったら、手洗いの効果が弱くなってしまいます。



これから暑くなって、汗をかいたときにも、ハンカチやタオルがあると便利です。朝、出かけるときは、せいけつなハンカチやタオルを持っていくようにしましょう。