

元気な子



令和7年5月号
岩倉小学校
保健室
NO.2

日差しの強い日もあれば、肌寒い日もあり、体調管理が難しい季節です。また、4月のがんばりが、心や体の疲れとして出てくる時期でもあります。早く寝るように心がけて、心と体をしっかりと休めましょう。

暑いときこそはだ着のフシギ

みなさんは、はだ着(下着)を着ていますか？
はだ着を着ていると、かいた汗を吸い取ってくれるので、着ていないときに比べて涼しく感じられます。また、あせもなどの皮膚のトラブルにもなりにくく、せいけつに保つことができます。暑いときこそ、はだ着を着るようにしましょう。また、汗を拭くためのハンカチも忘れないようにしましょう。



5月のほけん目標

せいけつに心がけよう

【5月の予定】

内科検診(奇数学年のみ)

・5月21日(水)・・・1,3,5年,もれ者

《受ける時》

・服装は、体操服で受ける。

・髪の長い人は、しばる。(背中中の聴診のため)

～急な暑さに備えた対策を心がけよう！～

～みんなで取り組もう4つの対策！～

- ①のどがかわいていなくても、水分をとろう。
- ②毎日体を動かして、少しずつ暑さになれよう。
(暑さになれていないのに、急に体を動かすと熱中症になりやすいよ)
- ③暑い中、無理をして遊ばない。(放課の途中に室内や日陰での遊びに変えるのもいいね。)
- ④たっぷり寝て、3食しっかり食べて、規則正しい生活リズムで暑さに強い体をつくろう。



こまめに すいぶんほきゆう
ちょっとずつ 水分補給を



暑さに強い体をつくりましょう

熱中症を防ぐために、本格的に暑くなる前からバランスのよい食事や睡眠をしっかりとして、体調を整えておきましょう。また、朝食は1日のはじめのエネルギー、水分、塩分補給となる重要な食事、朝ごはんを食べないと、それらが不足した状態で活動が始まるため、熱中症が起きやすいです。毎日しっかりと朝食をとって、元気に学校へ来てくださいね。



バランスのよい食事とは？



栄養をバランスよくとるためには、主食・主菜・副菜がそろった食事をとることが大切です。「主食」はご飯やパン、「主菜」は肉や魚など、「副菜」は野菜などです。この3つは「3色食品群」として、3つの色（黄色群・赤色群・緑色群）に分けることができます。見た目の色ではなく、食べ物に含まれる栄養素のはたらきをもとに3つの色に分類したものです。

問題：栄養素のはたらきと食品グループの正しい組み合わせを線で結んでみましょう。

（答えはおうちの人や先生に確認してみよう！）

からだをうごかす きいろのたべもの

⇒主にエネルギーのもとになる食べ物。

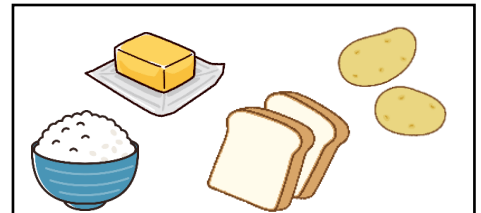
体や頭を動かしたり、体温を上げたりする働きがある。



げんきをささえる みどりのたべもの

⇒主に体の調子を整えるもとになる食べ物。

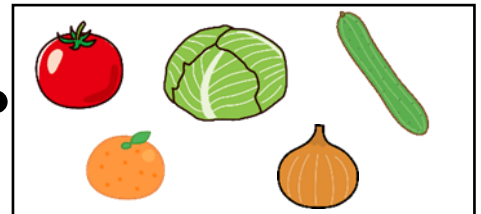
かぜをひきにくくしたり、おなかをそうじしたりする働きがある。



からだをつくる あかのたべもの

⇒主にエネルギーのもとになる食べ物。

体や頭を動かしたり、体温を上げたりする働きがある。



給食は、この「3色食品群」の赤、黄、緑の食材がバランスよく入っています。給食を完食している人は、バランスよく栄養をとることができているということになりますね。苦手な食べ物がある人も、全く食べないのではなくて、自分が食べられる量や種類を決めて、それぞれの食品群をバランスよく食べることができるといいですね。

5月13日（火）の給食

献立名：ごはん・牛乳・豆腐の中華煮・バンサンスー・ショウロンポウ

きいろのたべもの

- ・ごはん
- ・さとう
- ・じゃがいもでんぷん
- ・ごまあぶら
- ・はるさめ
- ・こむぎこ

みどりのたべもの

- ・はくさい
- ・たまねぎ
- ・にんじん
- ・きゃべつ
- ・きゅうり
- ・しょうが

あかのたべもの

- ・ぎゅうにゅう
- ・とうふ
- ・とりにく
- ・ぶたにく
- ・えび