

# 元気な子



令和7年5月号  
岩倉小学校  
保健室  
NO.2

ひぎ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、あせもなどの皮ふ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なります。  
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

こころ  
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年生  
《受ける時》  
・服装は、体操服で受ける。
- ・髪の長い人は、しばる。(背中の聴診のため)

## ～急な暑さに備えた対策を心かけよう！～

### 一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。



## 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つかりとて、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で、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と、熱中症が起きやすくなります。毎日しっかりと朝食をとて、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！)

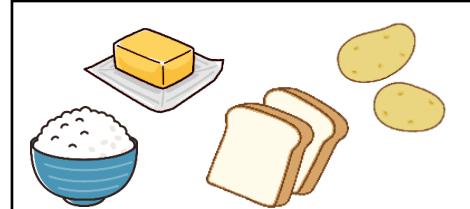
## からだをうごかす **きいろ**のたべもの

→主にエネルギーのもととなる食べ物。  
からだや頭を動かしたり、体温を上げたりする働きがある。



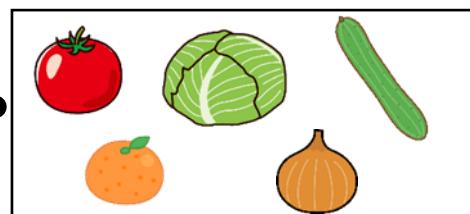
## げんきをささえる **みどり**のたべもの

→主に体の調子を整えるもととなる食べ物。  
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となる食べ物。  
からだや頭を動かしたり、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、全く食べないのでなく、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
- ・じゃがいもでんぶん
- ・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
- ・きやべつ
- ・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