

ほけんだより 5月

令和8年5月1日
練馬区立練馬小学校
保健室

入学・進級して1か月がたちました。環境が変わって、新しい出会いにわくわくしたり

楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。でも、ストレスや不安を感じることもあったはずで

自分では気付かないうちに、疲れてしまうときもあります。たまには、ゆっくりする時間を取って自分の

心や体のことを考えてみましょう。

元気に過ごすカギは朝〇〇〇



一日を元気に過ごすためのカギは何だと思いますか？正解は・・・朝ごはんです！朝ごはんを食べた人と、食べていない人とは、体の調子や元気の出方が大きくちがってきます。勉強も、遊びもがんばるために、まず朝ごはんからチャレンジしてみましょう。



朝ごはんを食べた！

あたま
頭

脳が目覚めて
勉強に集中できる



からだ
体

体温が
上がって
元気に
動ける

おなか

腸が動いてうんちが
気持ちよく出る



朝ごはんを食べていない...

あたま
頭

エネルギー不足で
頭がぼーとする



からだ
体

思い切り
遊ぶ元気が
出ない

おなか

腸が刺激されず
うんちが気持ちよく出ない



ごはんのパワーで元気アップ～栄養3・3運動～



栄養3・3運動とは？

毎日「朝・昼・夕の3食」

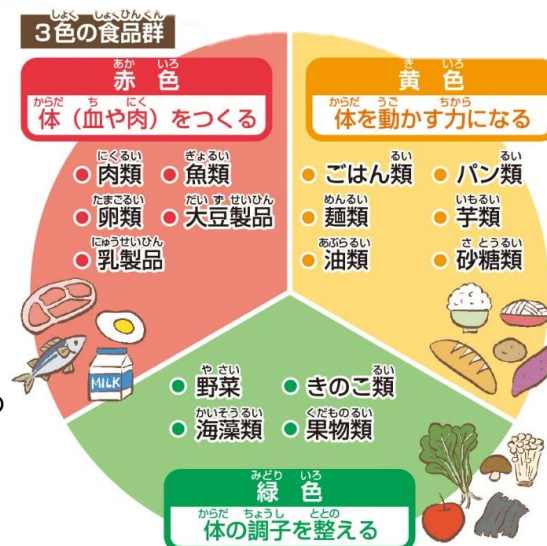
「3色の食品群のそろった

食事をとろう」という運動です。

これを意識すると、バランスよく

栄養をとりやすくなります。

まずは「ちよい足し」から始めてみるのがおすすめです！

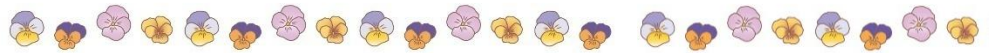


まずは **ちよい足し** からスタート！

例) パンに **ちよい足し**



5月の健康診断日程



月	火	水	木	金
				1 心臓病健診 (1年)
4 祝日	5 祝日	6 祝日	7 耳鼻科健診 (全学年)	8 開校記念日
11 聴力検査 (5年)	12 プール前健診 (希望者・前回内科 健診を欠席した人)	13 腎臓病検査予備日 【尿検査回収】 (前回忘れた人)	14	15
18	19	20 歯科健診 (1・2・3年)	21	22
25 視力検査 (4年)	26 腎臓病検査 2次 【尿検査回収】 (該当者のみ)	27 視力検査 (5年)	28 視力検査 (6年)	29

※健康診断の日程は変更することがあります。ご了承ください。

そろそろ始めましょう! 熱中症対策



5月は熱中症シーズンの始まりです。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。こまめな水分補給や十分な睡眠、体調管理を心がけ、暑さに負けない体づくりをはじめましょう。



保護者のみなさまへ



内科健診・耳鼻科健診・眼科健診の際に欠席した児童は、「欠席者健診のお知らせ」を配付いたします。水泳学習が始まる前に受診していただき、「欠席者健診のお知らせ」の結果をご提出ください。よろしくお願いいたします。