

# ほけんだより 5月

銚子市立船木小学校

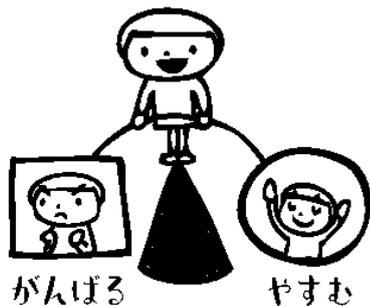
保健室

NO.2

R5. 4. 28

はじ 初めての小学校、しょうがっこう あたら 新しいクラスで1か月がんばってきたみなさんも、すこ 少しずつ疲れがみ 見えてきています。

## バランスをとって

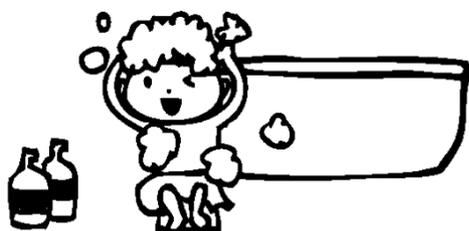


あした 明日からの土日やゴールデンウィークには、かぞく で 家族で出かける予定を立てている人も多いことですが、無理をしてはいけません！

やす 休みの日には、たの 楽しいことをして過ごし、おもいで つく 思い出を作るやくめ 役目もありますが、からだ 心 やす 体を休める大事なやくめ 役目もあります。自分だけでなく、かぞく 家族みんなのたいちょう 体調もかんが 考えて、むり 無理のないけいかく 計画でおもいで 思い出づくりをしてくださいね。

## できているかな? 「みだしなみ」

◎お風呂できれいにあらう



◎手足のつめはみじかく



◎せいけつ なはだぎをつける



◎いつもハンカチとティッシュを



まいしゅうかようび あさ ほけんいいんかい えいせいけんさ おこな 毎週火曜日の朝に、保健委員会による衛生検査を行っています。  
せいけつ 清潔なハンカチとティッシュをもち 持っているか、つめがのびすぎていないかをしら 調べています。

まいあさとうごうまえ かくにん おうちでも、毎朝登校前に確認してください。



1日のスタート!

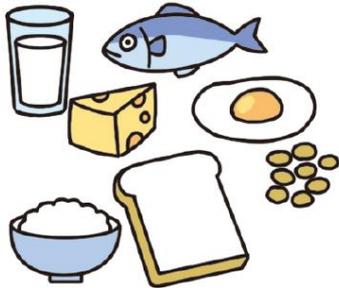
# 朝ごはんはなぜ大切?



新年度が始まって1か月。元気にすごしている人が多い一方、とくに午前中に「だるい」「しんどい」と保健室にくる人もちらほら。話を聞くと、どうやらおもな原因のひとつに『朝ごはんぬき』があるようです。あらためて、朝ごはんについておさらいしましょう。

## ◎朝ごはんを食べると?

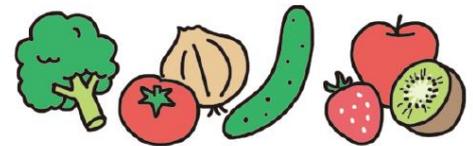
- 体温が上がって、からだが目をさめます
- 脳にエネルギーが行きわたり、頭がよくはたらきます
- 腸がしげきされ、うんちが出やすくなります



## ◎どんなものを食べるといいの?

- たんぱく質 → 体温を上げます  
肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品など
- 炭水化物 → 脳へのエネルギーになります  
ごはん、パン、めん、シリアルなど

★野菜やくだものもくわえると、より栄養バランスのいい朝食になりますよ!

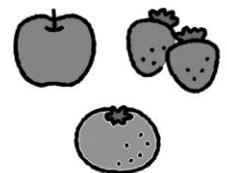
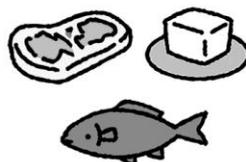
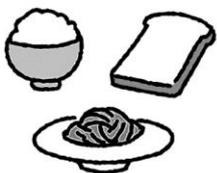


# バランスよく食べよう!

カラダの調子を整える

エネルギーのもとになる

カラダをつくる



炭水化物

脂質

たんぱく質

無機質

ビタミン