

# ほけんだより 5月

5月号 R7. 4. 30  
銚子西中 保健室

5月になると、動くとき少し汗ばむような日も出てきます。まだ体が暑さに慣れていないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングなので、実は熱中症にもなりやすい時期です。元気に過ごす基本となるのは、生活リズムを整えること。そのために何ができるか、一緒に考えていきましょう。



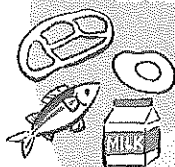
めざせ食生活改善

## 栄養3・3運動

3色の食品群

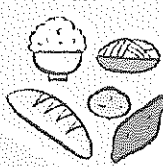
**赤色**  
体（血や肉）をつくる

- 肉類
- 卵類
- 乳製品
- 魚類
- 大豆製品

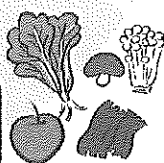


**黄色**  
体を動かす力になる

- ごはん類
- 麺類
- 油類
- パン類
- 芋類
- 砂糖類



- 野菜
- きのこ類
- 海藻類
- 果物類



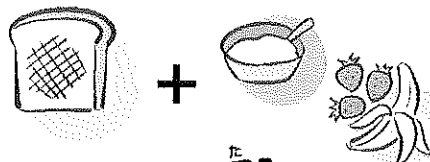
**緑色**  
体の調子を整える

栄養3・3運動とは

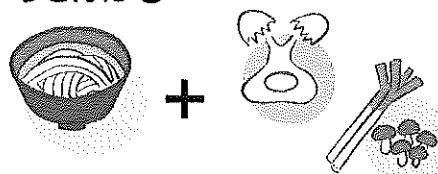
毎日「朝・昼・夕の3食」「食品群の3色がそろった食事」をとろうという運動です。これを意識すると結果的にバランスよく栄養をとりやすくなります。

まずは「ちょい足し」からスタート！

例 パンに「ちょい足し」



うどんに「ちょい足し」



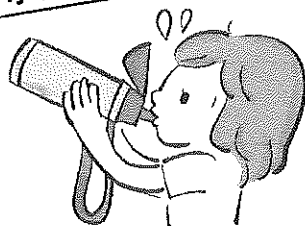
## 5月の保健行事

| 日（曜）    | 項 目             | 実施学年    | 内 容                                 |
|---------|-----------------|---------|-------------------------------------|
| 1 日（木）  | 内科検診<br>（運動器検診） | 2 年生    | 心臓や肺の様子、皮ふや骨の状態、体の栄養状態、運動器の状態を調べます。 |
| 2 日（金）  | 歯科検診            | 2, 3 年生 | 歯や歯ぐきの状態、歯並び、かみあわせなどを調べます。          |
| 12 日（月） | 尿一次検査（未実施者）     | 対象者     | 腎臓の異常や糖尿病がないかを調べます。                 |
| 19 日（月） | 歯科検診            | 1 年生    | 歯や歯ぐきの状態、歯並び、かみあわせなどを調べます。          |
| 20 日（火） | 内科検診<br>（運動器検診） | 1 年生    | 心臓や肺の様子、皮ふや骨の状態、体の栄養状態、運動器の状態を調べます。 |
| 28 日（水） | 尿二次検査           | 対象者     | 腎臓の異常や糖尿病がないかを調べます。                 |

## そろそろはじめましょう.....**熱中症**予防

5月は熱中症シーズンの始まり。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。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

すいぶん ほきゅう  
水分補給



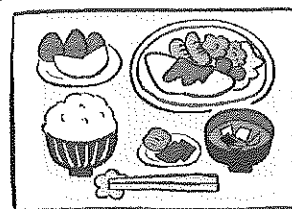
すいぶん  
水分をこまめにとろう

すい めん  
睡眠



ねむ かんきょう ととの  
ぐっすり眠れる環境を整えよう

たいちょうかんり  
体調管理



たいちょう ととの じょうぶ からだ つく  
体調を整え丈夫な体を作ろう

悩みがあったら相談してね ～電話相談～

○24時間子供 SOS ダイヤル（全国共通） ☎0120-0-78310

○千葉県子どもと親のサポートセンター（24時間） ☎0120-415-446

○千葉いのちの電話（24時間） ☎043-227-3900