

ほけんだより 5月

令和8年（2026年）5月 豊中市立緑地小学校 ほけんしつ



朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★

あたま 脳が目覚めて
べんきょう しゅうちゅう
勉強に集中できる



からだ 体温が上がって
げん き 元気に
うご 動ける



おなか 腸が動いてうんちが
き も 気持ちよく出る

★ 朝ごはんを食べていない ★

あたま エネルギー不足で
あたま 頭がぼーとする



からだ 思い切り
おも き 遊ぶ元気が
あそ げん き 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

あさ いちにち たの す べんきょう あそ
朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
あさ
まず朝ごはんから。

しんねん と はじ かげつ 新年度が始まり1ヶ月がたちました。新しいクラスには慣れてきましたか？ 新
しい環境に慣れようと、知らず知らずのうちにがんばりすぎて疲れてしまっている
ひと み 一度、大切な自分のところとからだに『今日はどうか？元気？』と
きいてみてください。ときどきはひと息ついて、ゆっくり過ごすのもいいですね。

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！

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

保護者の方へ

健康診断の結果を
お渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は
通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期
治療によって治療期間が短くなったり、その後が変
わってくるものもあります。何かとお忙しいことと
は存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受
診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の
「可能性」のスクリーニングなので、
医療機関で検査すると「異常なし」
とされる場合もあります。

5月12日(火)は尿検査です！ 忘れずに出しましょう！

