

すくすく そだて むろっこ5月

せいかつ 生活のリズム

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

お た の
「起きたら、食べる・飲む！」からスタート！

あさ た
朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい！

☆ あたま頭がボ～ッとにならない → がっこう学校でがんばれる！

☆ おなかおなかの気持ち悪くならない

(おなかのすきすぎるとムカムカするよ…)

☆ ねっちゅうしょう熱中症をふせぐことができる



せいかつ
生活のリズムを
つくろう



ねっちゅうしょう熱中症になって救急車で病院に運ばれる人の多くは、
あさ朝ごはんを食べていません。すいぶん水分不足になっています。
すいぶん水分は、飲みものだけでなく、あさ朝ごはんの食べ物からも、
たくさんとることができます。また、朝ごはんには「えんぶん塩分」
も入っているので、ねっちゅうしょう熱中症をふせぐことができます。



けんこうしんだん
いろいろな健康診断があります



がつ
5月



15日(木)・・・ないかけんしん内科検診(2・3・5年)

16日(金)・・・せきちゅうそく脊柱側弯症検査(モアレ写真撮影)(6年)

19日(月)・・・にょうけんさ尿検査(全学年)

※忘れた人は、20日(火)にもってくる

22日(木)・・・しかけんしん歯科検診(2・3・5年)

23日(金)・・・じびいんこうかけんしん耳鼻咽喉科検診(全学年)

29日(木)・・・ないかけんしん内科検診(1・4・6年)

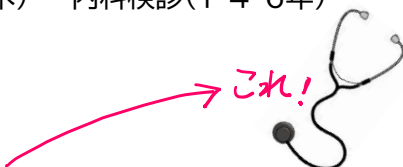
おうちのかたへ

がつなの か すい5月7日(水)に、けんこうしんだん健康診断の問診票を配っ
ています。(4種類)

ご記入いただき、13日(火)までに学校へ
ご提出ください。

お手数をおかけしますが、よろしくお願
いいたします。

ないかけんしん
内科検診



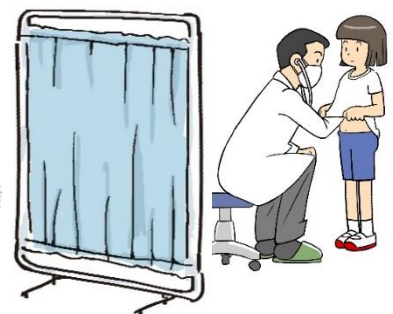
○「ちようしんき聴診器」を使って、心ぞうのドキドキの音や息の音を
聞いて、びようき病気がないかどうか調べます。

服は着たままで、服の中に聴診器を入れます。

※ブラジャーは、ずらすことがあります。

まっているあいだは
おしすかに～

○手首の「みやく脈」やおなかをさわったり、目の中を見たりして、
びようき病気がないかどうか調べます。



うらへ



がつ きゅうしょく
5月の給食のめあて:すききらいをしないでたべよう



た
食べているときは…

みんながたのしく・おいしくたべるための
マナーっていうものがあるんだよ！知ってる？



ねんせい きゅうしょく ようす しょうかい
～1年生の給食の様子を紹介します～ 自分でできることが、どんどん増えてきています！



てあらいのようす👍



エプロンのボタンと苦戦！



1ねんせいのかんそうより

#「きゅうしょく おいしいね」「おかわり
いっぱいしたよ」「まいにちたのしみ」
#たべるときのしせい・おはしのもちかた・
マナーなども とってもすてきです！
～こころもからだもおおきくなあれ～



ごはんとおかずのおかわり！



あとかたづけ



きゅうしょくどうばんよう
給食当番用のエプロンが
足りなくなってきました。
ご家庭のどこかにまぎれ
こんでいませんか？



～お知らせ～

5月の献立表の表記に誤りがあります

14日(木)

ポテトスープ→野菜スープ

