



# 朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★

朝ごはんを食べていない

☀️ 元気に運動できる

☀️ 集中してべんきょうできる

☀️ 腸がうごいていうんちがでる

☹️ 体調が悪くなりやすい

☹️ あたまがはたらかない

☹️ 腸がはたらかなくてうんちがでない

しながっきが はじめて1ヶ月がたちましたね。  
そろそろ新しい生活環境に慣れてきたころでしょうか?

5月に入りゴールデンウィークも後半です!

お休みの間も早寝・早起き・朝ごはん+運動をしっかりと意識して、  
やすみあけに体調をくずさないようにしましょう。

成長期(せいちょうき)とよばれるみんなの体には、朝ごはんからとれる  
エネルギーがとても大切です。特に脳の成長には大量のエネルギーが必要で、  
朝ごはんを毎日食べている人は、ほとんど食べていない人に比べて約5点も成績  
が高くなるそうです。(※1) 元気いっぱい運動して、しっかり勉強ができるよう  
に毎日朝ごはんをたべましょう!

(※1)『小学生における朝食欠食が学業成績および感情に及ぼす影響』より参照

## 5月の保健行事

5月1日(木) 検尿もれ日

5月2日(金) 聴覚検査 3年生

5月7日(水) 聴覚検査 2年生

5月8日(木) 聴覚検査 1年生

5月9日(金) 聴覚検査 5年生

5月12日(月) 内科1・3・5年生

5月20日(火) 内科2・4・6年生

5月28日(水) 眼科検診 4年生

5月29日(木) 耳鼻科検診 1・5年生

## 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!



からだにぴったりな水筒の選び方を知っていますか?

年齢×100ml+100ml

がからだにあった水筒のサイズだそうです。この機会に今の水筒がからだにあっているかチェックしてみましょう!

健康診断の結果は保健関係連絡封筒やからだの発育でお知らせします。受診が必要な場合は、お早めに病院を受診して、報告書の提出をお願いいたします。

※4月に行った視力検査の結果は、視力が両目ともAの児童にはからだの発育のみ。B以下の児童はからだの発育と「視力検査のお知らせ」プリントでお知らせします。ご確認の上、受診をお願いいたします。