

# ほけんだよい 5月



蒲定保健室

令和8年度第2号

## あさ 朝ごはんは 3つのスイッチ

### ①あたまのスイッチ

のう め ざ しゅうちゅう  
脳が目覚めて集中できる



あさ 朝ごはんをたべると、  
にち 1日のリズムができて  
こころ げんき 心も元気になるよ～

### ②おなかのスイッチ

い ちよう うご ちよう し よ  
胃や腸が動いて、調子が良くなる

おすすめあさ朝ごはん  
タンパク質をプラス!



### ③からだのスイッチ

ち なが よ  
血の流れが良くなり、あたたまる



### じかん 時間がなくてもエネルギーをチャージ!

こめ お米やパンには、べんきよう うんどう 勉強や運動のエネルギーになる、  
「ブドウ糖」が入っています。おにぎりやサンドイッチだと  
いそ 急いでいるときでもかんたん た 簡単に食べることができますね。

なかなか朝ごはんを食べられない人は、バナナや  
ヨーグルト、野菜ジュースなど何か一つ食べるところから  
はじめましょう!



バランスよく色々なものを食べてみよう

スクールカウンセラーについて



- ★ カウンセラーさんの名前: 田中先生
- ★ 次の来校日: 5月27日(水)

しんがつき はじ げつ す  
新学期が始まって1か月が過ぎましたね。  
そろそろ疲れも出てくる頃かと思います。  
そんなときは友だちや先生など、話しやすい人に話を  
き 聞いてもらおうと気持ちがおつ 落ちてくかもしれませんね。  
カウンセラーさんと話をしてみたい人は後 久まで!

がつ ほけんぎょうじ  
5月の保健行事

にち きん し か けんしん  
1日(金) 歯科検診

にち すい ない かけんしん  
20日(水) 内科検診

にち すい にち もく にようけんさ に し  
20日(水)21日(木) 尿検査二次

にち もく こうしゅうかい  
28日(木) AED講習会

