



イラスト:美術部

令和7年5月
岩国市立岩国中学校

5月は暦の上では夏の始まりです。4月は長袖や上着を着ている人が多かったですが、今は半袖で過ごしている人が増え、夏が近づいているなど実感します。

月末には1年生は地域学習、2年生は広島研修、3年生は修学旅行と楽しみな行事がありますね。学びを深め、友達との思い出をつくるためにも、しっかりと体調を整えて、元気に過ごしましょう。

めざせ食生活改善 栄養3・3運動

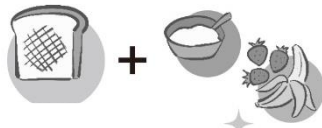


栄養3・3運動とは

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「ちよい足し」からスタート!

例 パンに「ちよい足し」



うどんに「ちよい足し」



健康診断 続きます

まだまだ

美術部の有志の2・3年生が描いてくれた素敵なイラストです! 保健室前に掲示してあるので通ったときは見てくださいね♪

健康診断の5月6月の日程については先月のほけんだよりで確認してください。

